عبد الرحمن السعودي

المحارب الرُّوحاني

مكتبة

فلسفة الصلابة الذهنية والسلام النفسي

عصير الكتب

عبد الرحمن السعودي

المحارب الرُّوحاني

فلسفة الصلابة الذهنية والسلام النفسي





إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- الطبعة الأولى: يناير 2023م
- رقم الإيداع: 2022/25519م
- الترقيم الدولي: 4-175-992-977-978
- المؤلف: عبد الرحمن السعودي
- تدقيق لغوي: محمد عبد الغفار
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي



المحارب
الرُّوحاني

«لا تَتَمَنَّ حياةً في غايةِ السُّهولة واليُسر.. تَمَنَّ أن يرزقكَ اللهُ حياةً تصنع فيكَ صلابةً ذهنيَّةً تجعلكَ مُتناغمًا مع ما تأتي به الحياة، فتصير الحياة يسيرةً عليكَ.. تمنَّ حياةً تصنع فيكَ وعيًا يجعلك تراها كما هي، رحلةً، فتنطلق فيها بتلقائيَّة الطِّفل في حضور تفاصيل الرِّحلة، وشغف الشَّابِّ في الاستمتاع بالرِّحلة، وحكمة كبير السِّن في التَّجهيز لما بعد الرِّحلة».

عبد الرحمن السعودي

المُحتويات

لعنة المعرفة!

في منتصف القرن التاسع عشر كانت تموت العديد من النساء بعد الولادة بسبب حُمَّى النفاس في المستشفى العام بڤيينا، وعندما لاحظ الطبيب المجري «إيجنز سيملويس» ذلك بحثَ واستقصَى عن السبب، وضِمن محاولاته طلبَ مِن مجموعة من الأطباء غَسْل أيديهم بماء الليمون المعالج بالكلور قبل فحص النساء الحوامل، والمفاجأة كانت انخفاض ضخم في معدل الوفيات، ولكن كان ذلك قبل اعتماد الطب لنظرية «جرثومية المرض» فقُوبِلَت ملاحظاته بالرفض رغم نتائجها المذهلة، ولم يتم اعتبار مساهماته إلا بعد وفاته ولُقِّبَ بعدها بـ «مُنقذ الأمهات».

يُقال إنَّ هناك ثلاثة أنواع من المعرفة: ما تعرف أنك تعرفه، ما لا تعرف أنك لا تعرفه، وما تعرف أنك لا تعرفه. في المثال السابق الأطباء يعرفون أن نسبة من النساء اللاتي يحملن يصبن بعدوى تؤدي إلى وفاتهن، ما لا يعرفون أنهم لا يعرفونه هو وجود كائن في منتهى الدقة وهو المسؤول عنها، وهم لا يعرفون أنهم لا يعرفونه لأنهم لم يستدلوا على وجوده. ما فعله الطبيب «إيجنز سيملويس» هو الاستدلال على سبب الوفاة دون تحديدٍ دقيقٍ له، فصار يعرف أن هناك صلةً بين نظافة اليدين وحدوث هذه العدوى ولكنه لا يعرف بالتحديد السبب الحقيقي في ذلك، فهو يعرف أنه لا يعرف.

مثال آخر: عندما نقول إننا نعرف نسبة 5 بالمئة من الكون، إذًا هذا «ما نعرف أننا نعرفه»، ونعرف أيضًا بوجود 95 بالمئة آخرين قمنا بالاستدلال على وجودهم ولكننا لا نعرف تفاصيلهم، «نعرف أننا لا نعرفهم»، ولكن ماذا عمَّا لم نقم حتى بالاستدلال عليه؟ هذا هو «ما لا نعرف أننا لا نعرفه»، وهذا النوع هو الأكثر شيوعًا حتى في حياتنا اليومية نتيجة لرؤيتنا النفقية للأمور التي تحدث لوجود عدد لا نهائي من المدخلات حولنا تُجبرنا على إهمال الجزء الأعظم والتركيز على أمور محددة (لترى ذلك بعينيك يمكنك مشاهدة تجربة الانتباه الانتقائي على موقع يوتيوب بكتابة selective attention test).

وبالنظر إلى هذه الأنواع الثلاثة لم أستطع أن أقاوم ميول عقلي لتخيُّل الضلع الرابع وهو «ما لا نعرف أننا نعرفه»، وهو ما يسميه محللو النفس بـ «اللاوعي»، وهي الأنماط والأفكار والمعتقدات التي نحملها ولا نعرف أننا نحملها، فالمخ يعرفها ويعرفها بشدة وتتحكم في جوانب عديدة من حياتنا ولكن دون وعيٍ منا، والتي يقول عنها مؤسس علم النفس التحليلي «كارل يونج»: «إلى أن تصير واعيًا بما في اللاوعي، سيظل يدفع حياتك وتظن أنك مُسيَّر».

فالإنسان مُسيَّر فيما يحدث بداخله من عمليات حيوية لا دخل له فيها، ومُسيَّر فيما يحدث له من ظروف خارجية لا دخل له فيها، ولكنه مُخيَّر فيما يصدر منه وما يوجه فيه إرادته وهذه هي الأمانة التي يحاسبنا الله عليها، ولكن عدم وعيه بالأنماط الداخلية التي تحرِّكه وعدم تحكمه فيها يجعله يظن أنه مُسيَّر فيما يصدر منه لأنه لا يعيش حياته بوعي، يعيشها على وضع الطيار الآلي autopilot، ويكون بذلك قد فقد الهبة التي اختصه الله بها.

وبالنظر إلى الأنواع الأربعة السابقة نجد أننا غالبًا لا نعرف، لذا افترض دائمًا أنك لا تعرف حتى تعرف، فالعلم يحتاج إلى مساحة من الجهل تستقبل فيها العلم، وهنا أدعوك بكلِّ حبٍّ إلى أن تنظر نظرة حياديَّة إلى جوانب حياتك المُختلفة، وأن تُقيِّمها بمعيار النتائج، وما لا ترضى عن نتائجه افترض أنك قد تكون لديك فكرة عنه، لكنك لا تعرفه جيدًا -وهذا لا يُنقِص من قَدرك شيئًا- واجعل عقلك منفتحًا لتلقِّي معلومات وأفكار قد تدفعك إلى الوصول إلى ما تطمح إليه، وقد لمست ذلك في حياتي كثيرًا، فمثلًا: كنت أفترض أنني أعرف كثيرًا عن الصحَّة والتغذية، ولكن عندما نظرت إلى صحتي نظرة حياديَّة بمعيار النتائج، وجدتُ أنها تخالف ما أعتقد، وعندما قرَّرتُ التعلُّم أكثر وتحرِّي مصادر معلوماتي، وتحرِّي نتائج مَن أتلقَّى منهم العلم، اختلف الأمرُ كثيرًا، وكُلَّما تعلمتُ، تطوَّرتُ بفضل الله، وقِسْ على ذلك كل جوانب الحياة.

في بعض الأوقات، في أثناء بحثك الدَّاخلي في الأماكن التي لا ترضى عن نتائجها، سيظهر لك جُزءٌ من جانبك المُظلم، كما حدث مع مُتدرِّب أعمل معه، ولشدَّة صراحته، قالها لي هكذا: «أنا باحقد على أي حد أعرفه بينجح، وباكون عايز أتفوَّق عليه، وأظهر»، ثم عقَّب بأنه يعرف أن ذلك تفكيرٌ غير سليم، وأن عليه العمل على ذلك، وهذا ما فعلناه معًا.. أوجدنا -بفضل الله- طُرُقًا عَمليَّة وفكريَّة لملء المساحة بداخله، التي تحتاج إلى ذلك (وستتعرَّف بعُمق على جذور الاحتياجات الإنسانيَّة النَّفسيَّة في فصل هندسة النَّفس)، حتَّى صار يستمتع بما يفعل من دون حقد، ومن دون الحاجة المُلحَّة إلى التَّنافُس، مَا انعكس بالإيجاب على سَلامِهِ النَّفسي وجودة حياته، وما كُنَّا لنصل إلى ذلك لولا شجاعته وصراحته في مواجهة نفسه.

فالطبيعي أن تجد فيك عيوبًا ومَواضعَ تحتاج إلى التطوير، فهكذا خلقنا الله، فتطوير الذَّات هو مُعالجة أكبر كَمٍّ من العيوب، والاستشفاء من أكبر قدرٍ من الجروح النفسية.

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (المعارج: 19 - 22).

ثم يستطرد الله -سبحانه وتعالى- في ذِكر ما يجعل الإنسان يتغلَّب على كونه هلوعًا، فهكذا قد خُلق، فكُنْ صريحًا مُتصالحًا مع ما تجد في نفسك من مواضع تحتاج إلى التطوير، واتَّخِذْ هذا الكتاب مصباحًا لاستكشاف عالمك الدَّاخلي، واعلم أن في هذه الرِّحلة الدَّاخلية تصير أنت القاضي والمتهم، وذلك يحتاج إلى قدر عظيم من الحياديَّة، ووجود مراجع فكريَّة تُقيِّم نفسك بناءً عليها، فاتَّخِذ إعمار الأرض هدفًا لك، والخُلُقَ الحسنَ رفيقًا لك، واقتدِ بمن يعبد الله بالقول والفعل، مَن يترك أثرًا طيبًا في حياة الناس، ويجمع السَّكِينة النَّفسيَّة والهمَّة والإنتاجيَّة.

هناك مِن الناس مَن يمرُّ عليه عامٌ وراء عام، فتجده الشَّخصَ نفسه، وبالصفات والمُعتقَدَات الفكريَّة نفسها، وقد يُهيَّأ لك أن ذلك شيء «أصيل»، أو شخصيَّة قويَّة، ولكن ذلك أبعد ما يكون عن الأصالة والشخصيَّة القويَّة، فالشخص القوي هو مَن يقوى على الاعتراف بأنه قد يُخطئ، وأنه مهما بلغ من العلم والحكمة، فما زال أمامه كثيرٌ ليتعلَّم، فهو ينظر إلى جميع نواحي حياته من مُنطلق «دائمًا تُوجد طريقة أفضل، ودائمًا تُوجد فكرة أكثر إبداعًا». تخيَّل معي لو كُنَّا قد اكتفينا بشكل الهاتف المحمول «نوكيا 6600» (الذي كان طفرةً في وقته)، ولم يفكر أحدٌ في أنه تُوجد طريقة أفضل، لما كنت تقرأ هذا الكتاب الآن على الأقل (فصاحبه قد كتبه على هاتف «آيفون» ذكي).

«مِنَ المُستحيل أن يتعلَّم الشخص شيئًا يظنُّ أنه يعرفه».

الفيلسوف إبيكتيتس

عند التعلُّم، كُنْ كالطين الصَّلصال سهل التَّشكيل مع احتفاظه بأصالة المادة التي صُنع منها، فالتعلُّم هو مُجاهدة النَّفس عن اتباع طريقتها المُعتادة، والحدُّ من تكرار الأخطاء نفسها، وفتح الأُفق لمنظور جديد ترى به العالم، فيتغيَّر العالم من الدَّاخل إلى الخارج، وتقول الحكمة: «إذا اتَّبعتَ الطَّريقة نفسها فلا تنتظر نتائجَ مُختلفة»، وهنا تقع مُعضلة النجاح! إن ما يُوصِّلك إلى بعض النجاح ليس بالضَّرورة ما يُوصِّلك إلى مزيدٍ من النجاح؛ فإذا أردت نجاحًا مُتزايدًا لا تتوقَّف عن التعلُّم، وهذا هو جمال هذه الرِّحلة.. أنها لا تنتهي.

بعض الأفكار والمُعتقَدَات سيصعب عليك تغييرها، فقد استثمر فيها مُخُّك قدرًا كبيرًا من الوقت والطاقة، حتَّى تغلغلت في صورتك الذَّاتية، وهي فكرتك عن نفسك، ولكن لا يفوت الأوان أبدًا يا صديقي. هذا الكتاب سيقدِّم لك دليلًا شاملًا لإحداث تغيُّرات جذريَّة فيما يحمل عقلك اللاواعي من مُعتقَدَات تُعرقِل أهدافك (سنغوص في تلك المُعتقَدَات بتعمُّق في فصل المُعتقَدَات المُعرقِلة)، وأتمنَّى أن تجعل معيارك في تبنِّي الأفكار والمُعتقَدَات سؤالًا هو: هل هذا المُعتقَد يخدمني؟ هل هذه الفكرة تجعل جودة رحلتي الدنيوية، وما بعدها، أفضل؟ واختر من المُعتقَدَات والأفكار

ما يُثري روحك، ويخدم رسالتك، واجعل له أولويَّة عمَّا قد يبدو لك صوابًا في هذه اللحظة، إن كان ذلك «الصواب» لا يخدمك، فقد لا تكون نفس الشخص غدًا، مع احتفاظك بما تحمل من مبادئ تهدف إلى الخير الشامل.

البحث عن الرَّاحة

في بداية هذا الكتاب، أودُّ أنِ أستحضر معك عقليَّة التَّطوُّر المُستمر، فلا تطمح إلى محطَّة مُعيَّنة تصل إليها، وينتهي عندها بذل المجهود، فلا معنى لجملة «هات مجموع كبير في ثانويَّة عامَّة عشان ترتاح»؛ لأنها ستتحول إلى: «تخرَّجْ في الجامعة حتَّى ترتاح، واحصل على وظيفة جيِّدة حتَّى ترتاح، وتزوَّج حتَّى ترتاح، وأنجِب حتَّى ترتاح، واستثمر في تعليم الأطفال حتَّى ترتاح، واحصل على وظيفة بجانب وظيفتك حتَّى تُوفِّر لهم مستوى أفضلَ وترتاح، وعندما يتزوَّج أولادك سترتاح، وعندما تخرج إلى المعاش سترتاح».. وهكذا. وبالنظر إلى مَن حولك ستجد أشخاصًا حقَّقوا كل ذلك، وأكثر، ولم يرتاحوا، فإن كنت تبحث عن الرَّاحة فمعنى ذلك أنك تُعاني الآن، وهذه هي الفكرة التي سيتبنَّاها عقلك اللاواعي، فيصير يُولِّد أفكارًا ومُعتقَدَاتٍ، فحواها أنك كُتِبَتْ عليك المُعاناة حتَّى تصل إلى شيءٍ ما يُخلِّصك منها، وهذا لن يحدث أبدًا، فحتى تنطلق بكفاءة وسلام نفسي عليك التخلِّي عن عقليَّة البحث عن الرَّاحة، وتبنِّي عقليَّة البحث عن التَّطوُّر المستمر، الذي عادةً ما يكون مصحوبًا ببعض عدم الرَّاحة، وعندما تعتاد هذا الشعور، وعندما تجد سلامك النَّفسي وسط عدم الرَّاحة، تتَّسع دائرة راحتك، وتجد جوانب حياتك دائمًا في تطوُّر، وتصير أنت في تناغم تامٍّ مع ذلك.

يُدهشني الكاتب والمتحدث الكبير «برايان تريسي»، الذي قارب على الثمانين عامًا، وما زال يعمل بشغف، ويقدِّم خدمات ضخمة حتَّى يومنا هذا. وعلى الرَّغم من أن ثروته تتعدَّى خمسة عشر مليون دولار أمريكي - أي إنه غير مضطر إلى العمل ثانيةً، خصوصًا أنه بلغ هذه السِّن الكبيرة - فإنك تجده لا يكلُّ، ولا يسكن، وأكاد أُجزم بأنه إذا توقَّف عن العمل سيُصيبه الاكتئاب، أو ستضربه الشيخوخة بمُنتهى القسوة، وتجد أيضًا العازفة «كوليت ميز»، صاحبة الـ106 أعوام، التي ما زالت تلعب البيانو بمنتهى الروعة، والتي أصدرت أول ألبوم لها عندما بلغت 84 عامًا -وهي سنٌّ يعدُّها كثيرون سنَّ الرَّاحة وانتظار الموت-، والتي تقول: «أهمُّ شيء في الحياة هو الشغف والفضول المستمرَّان».. وغيرهما ممَّن حقَّقوا نجاحاتٍ باهرةً في سِنٍّ يظن كثيرون أنهم سيتوقفون فيها عن التَّقدُّم، لكنهم لا يتوقفون؛ لأنهم أدركوا أن التوقُّف هو الموت، والحياة كل الحياة في الحركة المستمرَّة والتطوُّر.

ووسط ذلك التَّطوُّر، فإنني لا أدعوك إلى التَّخلِّي عن مبادئك التي تنبع من الحب وإعمار الأرض، لكنني أدعوك إلى تبنِّي هذه الجُملة السِّحريَّة في كل جوانب حياتك: «هناك طريقة أفضل»، ومُحترفو لعبة الشطرنج يعرفون هذه العبارة جيدًا، فكل حركة وما يترتَّب عليها من حركات تحمل احتمالات غير محدودة، فقد تجد حركة تخدمك، لكنها تضطرك إلى التضحية بشيءٍ، فتفكر في طريقة أفضل.. «هناك طريقة أفضل»، ولكن كُنْ حكيمًا في تبنِّي هذه الفكرة، فلا تجعلها تتعارض مع رضاك بما تمتلك الآن؛ فالطموح لا يتعارض مع الشكر، وإليك شعارًا لرحلة دُنيويَّة مُمتعة: «شاكرٌ لما أنا عليه، مُتحمِّسٌ لما أطمح إليه».

وهنا يتجلَّى الفرق بين الطموح والجشع؛ ففي الثقافة الهنديَّة يرمزون إلى مَن ينسى نفسه في السعي وراء ما ليس لديه بشبحٍ يُدعى «بريتا»،

ويرسمونه في صورة شخص لديه بطن ضخم، وفم صغير، وجائع طوال الوقت، ولا يكفي فمُه الصغير بطنَه الضخم، وهذا خطأ يقع فيه الأشخاص ذوو الهمَّة العالية، فمنهم من يظن أن «العُشب أكثر اخضرارًا على الجانب الآخر»، فيظلَّ الواحد منهم يبحث عن الجانب الآخر دائمًا، وعندما يصل إليه يبحث عن جانب آخر.. وهكذا، فلا يصل أبدًا، وهنا تظهر ضرورة الشُّكر وحضور النعمة والتَّوقُّف والتَّمهُّل لتقدير الانتصارات الصغيرة، وحمدِ الله على كرمه العظيم. وقد وقعتُ أنا شخصيًّا في خطأ التَّطلُّع المُبالَغ فيه الذي يسرق لذَّة الحاضر بعد المرحلة الثَّانويَّة، وبعد أن مَنَّ اللهُ عليَّ بمجموعٍ عالٍ، لكن لم تدُم فرحتي به كثيرًا، لأنني كنت مشغولًا بسؤال: «إيه الجامعة اللّي هادخُلها؟ مُستقبلي شكله إيه؟ أنا خايف تفوتني فُرصة»، مَا سرق منِّي سعادتي بهذا الإنجاز.

فمن الجيِّد النَّظر إلى المُستقبل والطُّموح، ولكن لا تنسَ نفسك هناك.. من الجيِّد خفض ذلك الصوت الذي لا يذكر شيئًا سوى المُستقبل، خفضُه وليس التخلُّص منه، فما أمامك الآن هو فُرصة ذهبيَّة للتَّأمُّل والشُّكر، اللحظة الحالية أولى بتفكيرك، وأولى أن تعيشها، وتتعلَّم حضورها، حتَّى تستطيع حضور وتقدير ما تطمح إليه عندما تصل إليه، بإذن الله.

ربط الأحزمة

قبل أن ننطلق، دعنا نتَّفق على طريقة عمل هذا الكتاب: لقد صُمِّم ليصدمك بالجانب العَمَلي، ثم يحتضنك بالجانب الرُّوحاني الفلسفي.. نحن الآن على وشك الإقلاع في رحلة داخليَّة نصنع من خلالها الواقع الخارجي.. سنتحدث بالتفصيل عن مهارات نفسيَّة لا أعرف لماذا لا نتعلَّمها في المدارس والجامعات (ليس ذلك فقط؛ فنحن لا نتعلَّم عن الصحَّة وكسب المال وصحَّة العلاقات والسعادة أيضًا على الرَّغم من أولويتها على كثيرٍ من المواد الدراسيَّة في نظري)، فإن الأوان لا يفوت أبدًا يا صديقي، فالله يُرسل إليك الحكمة والمعرفة عن طريق التلقِّي، أو من خلال الخبرات التي قد يكرِّرها عليك حتَّى تتعلَّم.

لنبدأ في هذه الرِّحلة سأُذكِّرك بالإبقاء على ذهنك مُنفتحًا للتلقِّي؛ فهذه الخبرات والتقنيات نقلت حياتي وحياة كثيرٍ من المتدربين إلى مكان يعمُّ بالتمكُّن والاستمتاع بالحياة والتَّناغُم مع تغيُّرها المستمر، وتحقيق الثبات النَّفسي، والتعبير الأصدق عن مكنوننا الأصيل ومُضاعفة الأثر الذي نتركه.

سأعرض أمامك الآن أدواتِ مَن أُسمِّيه المُحارب الرُّوحاني؛ المُحارب: القادر على الانتصار والإنتاجيَّة تحت أي ظرف، والرُّوحاني: المُكتمل ذاتيًّا، الباحث عن الحُريَّة الرُّوحانيَّة، وتدفُّق الحب الإلهي إليه، ومن خلاله.

سحر الأفكار

العالم كيفما تراه

- «عبُّودة».. اطلع يا حبيبي من الحمَّام، ماتقلِقنيش عليك.

- أنا كُويِّس يا ماما، سيبيني لوحدي شُويَّة.

قالها وهو يبكي في حوض الاستحمام بعد انهيار عصبي؛ فحفلة تخرُّجه في الجامعة كانت في اليوم التالي، ولعلَّك تتساءل: ما الدَّاعي للانهيار العصبي؟ للإجابة عن هذا السؤال، علينا العودة بالزمن إلى رابع سنة له في الجامعة، عندما بدأ يرى أن الدُّفعات التي تسبقه من الخِرِّيجين لا تجد وظائف كمهندسي بترول، والغالبيَّة العظمى تترك هذا المجال، وبعضهم يقبل بوظائف عُمَّال حفر، أملًا منهم في إيجاد وظيفة مهندسي حفر فيما بعد، وكلما كانت تقترب لحظة تخرُّجه كان يرى مُستقبله على المقهى، أو في وظيفة لا تمُتُّ إلى مجاله بِصِلَةٍ.. «بعد كل التَّعب دا؟ دا احنا أوائل الجمهورية!»، كانت فكرته وفكرة زملائه؛ فمجال العمل في البترول صار محدودًا جدًّا، ولا يستوعب الغالبيَّة العُظمى من الخِرِّيجين.

فكان في ليلة حفل تخرُّجه في الجامعة يقول لأمه إنه لا داعي للذهاب، وإنه ناقم على هذا المجال وهذه الجامعة، ولا يريد رؤية أحد، وعلى الرَّغم من محاولاتها الشديدة لدفعه إلى الذهاب، فإنه لم يقتنع، وبالفعل لم يذهب.

هنا يظهر سحر الأفكار في مبدأ «الحدث لا يؤثِّر فيك.. فكرتك عن الحدث هي ما يؤثِّر فيك». قبل أن تستفزَّك هذه العبارة، أو تضعك في

وضع الدِّفاع، تذكَّر أن هدفنا الرئيسيّ من هذا الكتاب هو التَّمكين، وإن لم تكُن تعيش أعلى درجات التَّمكين والتَّناغم في حياتك الآن، فافتح الباب لاستقبال مُعتقَدَات جديدة قد تساعدك في هذا المسعى.

سأطلب منك الإجابة عن هذا السُّؤال: هل كل زُملائي تعرَّضوا لهذا الانهيار؟ ربما تعرَّض بعضُهم لمثله، وربما تعرَّض بعضُهم لأشد، لكن الأكيد أنَّ هناك مَن لم يتعرَّض لهذا الانهيار. في رأيك، ما السبب في ذلك؟ شخصيته؟ وما شخصيَّتُه؟ لا يمكن الاختلاف على أنه إذا تعرَّض شخصان للحدث ذاته فليس بالضَّرورة أن يترك فيهما الأثر نفسه، إذًا هناك مَن تترك فيه الأحداث أثرًا، وهناك مَن يستشفي، لماذا إذًا؟ ما العنصر الخفي الذي أدَّى إلى اختلاف الأثر فيهما؟ إنَّه «سحر الأفكار».

إذًا، فنحن لا نتحكَّم فيما نمُرُّ به، لكننا نتحكَّم في الفكرة التي نُكوِّنها عمَّا نمُرُّ به، والتي تصنع أثرًا نفسيًّا بداخلنا يدفعنا إلى ردود فعل وتصرفات، فالحدث نفسه قد يراه بعضنا سوءَ حظ، وقد يراه بعضنا الآخر تحديًا، والحدث نفسه قد يراه بعضنا نهاية طريق، وقد يراه بعضنا الآخر فُرصة لمُمارسة ضبط النَّفْس والصبر ورفع القُدرة على التحمُّل.. ولكن من الطبيعي أن يُولِّد نوعٌ من الأحداث نوعًا معينًا من الأفكار بداخلنا، فلا يمكن لمن خسر مبلغًا ضخمًا من المال أن يتولَّد بداخله سعادة شديدة نتيجة لهذا الحدث، فالطبيعي هو الحُزن، ولكن أي نوع من الحزن؟ وإلى أي مدى؟ وكيف سيستقبل هذا الحدث؟ وما رد فعله؟ هذا ما يمكننا العمل عليه.

تأمَّلْ هذه القاعدة من العلاج المعرفي السلوكي:

حدث ــيمر علىــ◄ **أفكار** ــتولّدــ◄ **مشاعر** ــتولّدــ◄ **تصرفات.**

فقد أفقتُ من هذا الانهيار على حقيقة أن أفكاري السلبيَّة هي ما فعلت بي ذلك، وتولَّدت هذه الأفكار نتيجة تعامُلي مع الابتلاء من منظور دنيوي تحليلي بحت.. تفوَّقتُ في المرحلة الثَّانويَّة، والتحقت بكليَّة قمَّة، إذًا لا بُدَّ من أن أعمل في مجالي نفسه بمنتهى اليُسر، وإذا حدث غير ذلك فسألعن الظروف والناس. وعندما نظرت إلى الهدف من وراء هدفي، والهدف من وراء العمل في مجال البترول، وجدته العمل في وظيفة مرموقة ذات أثر مهم في حياة الناس، وتضمن لي مستوًى معيشيًّا جيدًا، ووجدت أنه يمكنني تحقيق هذه الأهداف من خلال كثيرٍ من الوظائف، وعندها صار العمل في مجال البترول «أداةً» للوصول إلى أهدافي الحقيقيَّة، وهذا لم يقلِّل من هِمَّتي نحو الحصول على هذه الأداة، لكنه فصل سعادتي وقيمتي الدَّاخليَّة عن الحصول على هذه الوظيفة، وأثار بداخلي منظورًا، هو: «سأسعى إلى العمل في مجالي، وسأبذل قصارى جهدي، وإن أراد الله أن يستخدمني في طريق آخر، فسأبذل فيه أيضًا قصارى جهدي لتحقيق أهدافي الحقيقيَّة».

البوصلة الرُّوحانيَّة

هنا تظهر قوَّة الهدف السَّامي، فإن كان هدفك خدمة البشر وإعمار الأرض، فلن يهمَّك كثيرًا أن تقوم بذلك من خلال كونك مهندسًا أو محاسبًا أو صاحبَ شركةٍ أو طبيبًا، أو غيره، بالطبع هناك أمور نستمتع بها، لكنها ليست محدودة، وليست ثابتة، حتَّى إن كان هدفك المال، أو النجاح، أو الشهرة، فليس هناك طريق واحد لها؛ فعند تحديدك أهدافك ضع أهدافًا ضخمة وثِقْ بالطَّريق الذي سيوجِّهك اللهُ إليه.

وهنا أيضًا تظهر قوَّة التعامُل مع الحياة من منظور رُوحاني ثابت قبل التحليل الدنيوي، فقبل التوصُّل إلى أي أفكار أو مُعتقَدَات عن أي شيءٍ أو حدث يجب أن تمرَّ هذه الأفكارُ على منظورك الرُّوحاني، أو كما يسمُّونها في علم النَّفس «الفكرة المُسيطرة»، فتتحوَّل المُعادلة المذكورة سابقًا إلى:

حدث ←يمر على← فكرة مُسيطرة ←تولّد← أفكارًا ←تولّد← مشاعر ←تولّد← تصرُّفات.

فالحدث يمر على الفكرة المُسيطرة لديك ليولِّد منها أفكارًا عن هذا الحدث، وهذه الأفكار تولِّد بداخلك مشاعرَ تُولِّد منك تصرفاتٍ تصنع شخصيَّتك، فإن ظهر بداخلك مُعتقَد يخالف فكرتك المُسيطرة، فلا أقول لك تخلص منه في الحال، ولكن عليك معرفة أنه ضيفٌ غير مرحَّب به في رأسك، وعليك التخلُّص منه في وقتٍ ما، وهذا ما حدث معي، ففكرة أنني

مظلوم، أو أن مُستقبلي انتهى لمُجرَّد أنني لم أجد وظيفة في مجالي، هي فكرة تخالف مُعتقدي الرُّوحاني الذي يؤمن بتدابير الله وحكمته، ومع الوقت رحلَتْ تمامًا.

في رأيك، هل مَن تترك فيه الأحداث أثرًا سلبيًّا سيظل ذلك النوع من الأحداث يؤثِّر فيه طوال حياته؟ إذا كانت الإجابة «نعم»، فمعنى ذلك أنه لا فائدة من تطوير الذَّات ورفع الوعي، وأنه لم يستشفِ أحدٌ من شيء أبدًا (وهذا بالطبع غير صحيح)، وأن الشخص سيظلُّ سجين هذه الأحداث طوال حياته. دعني أكُنْ مُرشدك الرُّوحاني في رحلة التَّمكين والتَّناغُم، فقد كنتُ في مثل هذا المكان، وغيري كثيرون، مِمَّن عملتُ معهم من خلال جلسات التدريب حتَّى أظهر اللهُ لنا طريقَ التحرير من قيود الأثر الخارجي، وقد أكونُ الأداة التي سيستخدمها اللهُ في تحريرك أيضًا.

لنضع المُعادلة المذكورة آنفًا على أرض الواقع، فسنتناول حدث تخرُّجي في الجامعة بتقدير عام جيد (2.97 بنظام الساعات المُعتمدة)، وكان الفرق بيني وبين تقدير جيد جدًّا فقط «0.03»، إن نظر أحدٌ إلى هذا الحدث بمنظور دنيوي تحليلي (وقد أوشكتُ على فعل ذلك)، فقد تتولَّد بداخله أفكارٌ مثل أنه سيئ الحظ، أو أنه يستحيل عليه الحصول على وظيفة في مجاله، فأصحاب تقديري «امتياز» و«جيد جدًّا» يُعانون في الحصول على وظائف، فما بالك بأصحاب تقدير «جيد»؟ أما صاحب العقليَّة الإيجابية، صاحب الفكرة المُسيطرة النابعة من إيمانه بالله وأقداره، سيرى في ذلك الحدث خيرًا، بل سيرى فيه فُرصةً للوصول إلى هدفه، ففي البداية كدتُ أنجرف نحو تحليلي الدنيوي الذي يستنتج استحالة الحصول على وظيفة بهذا المجموع، ولكن سرعان ما مَنَّ اللهُ عليَّ بتكوين فكرة تنصُّ على: «ربما لم أحصل على تقدير جيد جدًّا

ليدفعني الله إلى مضاعفة مجهودي في المذاكرة، والعمل على مهاراتي، فأسبق أصحاب جيِّد جدًّا وامتياز».

ما زاد الأمر تحديًا كان مرض والدتي وضرورة وجودي معها، وأيضًا كان عليَّ الحصول على وظيفة قريبة من مجالي لتُوفِّر لي بعض النقود، وتشكِّل جانبًا من سيرتي الشخصيَّة عندما أقدِّم على وظائف في مجالي (لو فتحت الشركاتُ فُرصةً من الأساس)، بجانب الاعتناء بوالدتي والمذاكرة بقوَّة حتَّى أسبق مئاتٍ من الخِرِّيجين الذين ينتظرون شبه الفُرصة لينقضُّوا عليها، وكثير منهم يسبقني خبرة ومهارة. صنع منِّي هذا التحدي - بفضل الله - شخصًا يستطيع العمل والإنتاج تحت مُختلف الظروف، فكنت أذاكر في ساعات عَمَلي عندما أنتهي من مهامي، أذاكر في المواصلات العامَّة، وأذاكر بجانب والدتي وهي تتلقَّى جلسات العلاج الكيماوي ولسانها لا يكفُّ عن الدعاء لي، وأذاكر على سلالم مراكز الأشعَّة والتحاليل، وأذاكر في طوابير الانتظار.

وحدث ما لم يتوقعه أحد؛ فمنذ عام 2013 وشركات البترول لا تطرح وظائف للمهندسين، عندما تخرجت عام 2018 ظهر احتياج إلى مهندسين جُدد، ففتحت بعض الشركات فرصًا محدودة جدًّا، 5 فرص مثلًا يتنافس عليها نحو 600 شخص، تلاها بعض الفرص المحدودة، ثم أغلقت الشركات أبوابها مجددًا، وفي هذه الأثناء تقدَّمتُ للامتحان، ونجحتُ في الحصول على كثير من المقابلات الشخصيَّة بعد اجتياز الاختبارات المبدئية، وكنتُ أسمع خبر رفضي من كل فُرصة بصدر رحب، وأقدم التهنئة لمن نالها (بمجهوده، أو بواسطة؛ فهو قضاء الله، ورزق الشخص)، مع بعض النقمة على نظام الواسطة، ولكنني كلي أمل في الله.. «واسطتي ربنا»، كما نقول.

تاعب نفسك ليه يا عَمّ؟!

لن أنسى هذا الموقف أبدًا، قبل أحد الامتحانات في إحدى الشركات، كنت أجلس بجانب زميل دراسة، لم أرَه منذ مدة، فأخذنا الحديث، وأتذكر كلامه جيدًا عندما قال لي: «انت مصدَّق اللّي بنعمله دا؟ ما انت عارف إن الناس بتتعيِّن بالواسطة، دا غير لو خدوا حدّ من المئات اللّي بتمتحن هياخدوك انت؟ هياخدوا اللّي جايب جيد ويسيبوا امتياز وجيد جدًّا؟ تاعب نفسك ليه يا عَمّ؟!».

كادت كلماته تُثبّط من عزيمتي، كان من الممكن أن تهز فكرتي المُسيطرة، وهي الإيمان بالله وأقداره، وأن كل شيء يحدث لسبب، وبقدر وحكمة إلهيَّة غير محدودة، ولكن سرعان ما استعدت هذه العقليَّة، وانطلقت.

بدأت الشركات في إغلاق أبوابها، قلَّت الفرص مجددًا حتَّى شحبت، وصل عدد المرَّات التي لم أُقبَل فيها إلى 9 مرَّات (فخور جدًّا بهذا الرقم)، تأكدنا من أن كل الشركات التي طرحت الفرص قد عيَّنت المطلوبين، واكتفت.

في يوم صيف، كنتُ في إجازة من وظيفتي، وكنت في طريقي لصلاة الظهر في المسجد، وعندما خلعت حذائي وهممت بالدخول، جاءتني مكالمة، فعُدت إلى الخارج لأرد، فسمعت مَن تقول: «مهندس عبد الرحمن السعودي؟ إحنا شركة أمل للبترول، حابين تكون معانا في فريق المهندسين الجُدد، هنحتاج بعض الورق زي...».

دخلت بعدها للصلاة، وبداخلي شعور لا يُوصف، قشعريرة تدور في كل ذرة في جسدي، بكيت وأنا ساجد، وقلت: «اللهم لك الحمد على نعمك التي لا تُحصى، أنت على كل شيء قدير»، تلك اللحظات التي تبكي وتضحك فيها، تلك اللحظات التي تشعر فيها أنك ملكت العالم (مع أنك تملكه كل لحظة، ولكن هذا حديث لوقت آخر)، انتهيت من الصلاة، وزففت الخبر إلى والدتي، ثم باقي العائلة، ويا لها من فرحة!

فيما بعدُ، عرفت أن هذه الشركة كانت قد عيَّنت بالفعل أربعة مهندسين، واكتفت، وكان ترتيبي الخامس (تخيَّل!)، حتَّى جاء لاثنين من هؤلاء الأربعة عروض من شركات أخرى، فاعتذرا عن العرض المُقدَّم من شركتي لهم، وذهبا إلى هذه الشركات، فعيَّنت شركتي الخامس والسادس ليحلَّا محلهما (تخيَّل!). وقد زرعتْ بداخلي هذه التجربة بعض القواعد التي لا يمكن أن يُزيلها الزَّمن، وهي:

- قول الله، سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: 6).
- وقوله، جلَّ شأنه: ﴿إِنَّا لا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ (الكهف: 30).
- ومقولة الكاتب «نابليون هيل»: «كل محنة تحمل معها منحة بمقدارها نفسه أو أعظم».
- وأخيرًا، وليس آخرًا: «ما أصابك لم يكُن ليُخطئك، وما أخطأك لم يكُن ليُصيبك».

تجلّي الرُّؤية

طبقات الغرض الأسمى

لا يُوجد تقدُّم من دون اتِّجاه ونقطة تتقدَّم نحوها، أن تتحرَّك من دون هدف فأنت كالسَّفينة التي أبحرت من دون وِجهة، ولو حدث ذلك، فأنا وأنت نعلم جيدًا أن هذا السيناريو على أغلب الظن سينتهي نهاية دراميَّة، وهنا يظهر السؤال الذي أسمعه من المتدربين طوال الوقت: «بس أنا مش عارف أنا عايز إيه!»، والحل في كلمتين: معرفة الذَّات.

على الرَّغم من بساطة الجملة فإنها رحلة طويلة لا تنتهي، في كل محطة تتعرَّف إلى ذاتك بصورة أوضح، في كل مرحلة تخترق قشرة من القشور التي تغطي هدفك الأسمى، وكل قشرة تحتوي على هدف واحتياج تُشبعهما لتتحرَّك إلى القشرة التالية، وهذا يفسر لماذا قد يكون لك شغفٌ متوهِّج نحو هدف معين، ثم يختفي ذلك الشغف، سواء عندما تصل إليه، أو حتَّى قبل ذلك، وأرجو ألَّا تخلط بين ترك طريق مُعيَّن عندما ينتهي شغف البدايات وتركه بوعي عند التأكُّد من أنه لم يعُد يخدم تطوُّرك.

فهذه هي طبيعة الأهداف؛ ليست ثابتة، ولكن لا بُدَّ من أن تكون محددة وواضحة (مرحليًّا).. هدف ينقلك إلى التالي؛ لذلك يا صديقي أنا لا أطلب منك تحديد هدف حياة ثابت الآن، ولكن على الأقل وِجهة حالية تتحرك نحوها، هدف مرحلي يصنع منك الشخصيَّة القادرة على الإبحار بين الطبقات المؤدية إلى هدفك الأسمى بانسياب وتمكُّن نفسي وثقة بخطة الخالق لك. وعند سطوع ذلك الهدف تتحوَّل مهام حياتك إلى نوعين: إمَّا

مهام تُقرِّبك من الهدف وإمَّا مُشتِّتات عنه (لا تأخذ هذه التَّفرقة لأقصى مُستويات التَّطرُّف، وتنسَ الاستمتاع بالرِّحلة وأخذ الرَّاحات والاهتمام بالجوانب الأخرى في حياتك، كالدين والأهل والصحَّة؛ فهي في النهاية تساعدك في الوصول إلى هدفك بصورة مباشرة أو غير مباشرة).

فإن لم يكُن لك هدفٌ الآن فأولويتك القصوى هي تحديد هدف يتصف بهذه الصفات: يُخيفك بعض الشيء، يلهمك كلما فكرت فيه (إلى حدّ القشعريرة أحيانًا)، يخدم قُدراتك ومهاراتك، يُعمِّر الأرض، يُلبِّي احتياجًا قويًّا لديك، لا يُخالف مبادئك.

ولتقوم بذلك، نعود لكلمة السِّر التي ذكرناها سابقًا: معرفة الذَّات.. وإليك طُرُقًا عَمَليَّة تساعدك في القيام بذلك، أولاها وأهمها: تخصيص مساحة في يومك لا يكون فيها مُدخلات، هل تتذكَّر آخر مرَّة لم تكُن تتصفَّح فيها الهاتف، ولا تشاهد التلفاز ولا الحاسوب، ولا تتحدَّث مع أحد ولا تقرأ شيئًا، ولا تستمع إلى شيء؟ هل تتذكَّر آخر مرَّة خصَّصت فيها وقتًا ليرتِّب عقلُك هذا الحجم الهائل من المُدخلات التي تغذيه بها طوال اليوم كل يوم؟ أغلب الناس لا يعطي أهمِّيَّة كبيرة لهذه المُمارسة الرُّوحانيَّة.

فنصيحتي الأولى لك: خصِّص وقتًا لذاتك لتتعرَّف إليها، ابدأ بدقائق قليلة، مثل عشر دقائق يوميًّا لتجيب عن الأسئلة التالية: من أنا؟ وماذا أفعل؟ وماذا أريد؟ وما الذي أرغب فيه حقًّا بكل وجداني؟ وكيف أحققه؟ استخدامك ورقة وقلمًا، أو التَّدوين على الهاتف، سيُثري هذه المُمارسة، وستشاهد بنفسك تطوُّرًا رهيبًا في تجلِّي رُؤيتك وثبات خطواتك وقلَّة تشتُّتك، لا تتوقع إجابة شافية وافية من أول جلسة، وليكُن هدفك تحديد وِجهة واضحة حتَّى لا تصير مُجرَّد أداة يستخدمها الناس لتحقيق أهدافهم؛ فجميع الناس يُريدون اهتمامك، جميع الناس يُريدون وقتك،

وجميع الناس يُريدون مالك.. أنت من تُحدِّد مَن وماذا يستحق مواردك بقدر ما تحمل مِن وعي داخلي ومعرفة بذاتك.

يقول الشاعر محمود درويش: «الوحي حظُّ الوحيدين، الوحي حظُّ المهارة إذ تجتهد».

وأُقدِّم لك «جوش واتزكن»، بطل الولايات المتحدة للشطرنج، فئة الشباب مرَّتين على التوالي، وبعد أن ترك لعبة الشطرنج واتجه إلى الفنون القتاليَّة صار فيها بطل العالم (تخيَّل!)، ثم انتقل إلى التدريب، وربح كثيرًا من البطولات مع مُتدرِّبيه، وهو أيضًا مؤلف كتاب «فن التَّعلُّم» (The Art of Learning)، الذي يقول فيه إن من الأشياء التي كان لها الفضل في نجاحاته المُتعدِّدة هي المساحة السَّاكنة التي كانت جُزءًا أساسيًّا من يومه؛ فبينما كان مُنافسوه يتدرَّبون طوال الوقت كان هو يتدرَّب بتركيزٍ تامٍّ وقت التَّدريب، ثم يفصل تفكيره تمامًا عن التدريب ويخرج في رحلات صيد مع والده أو يدرس علم النَّفس والفلسفة أو يُمارِس التأمُّل، ويؤكِّد أنه في هذه الأوقات السَّاكنة كان يأتيه كثير من الإلهامات من تقنيات شطرنج متقدِّمة لحركات مُعقَّدة في الفنون القتاليَّة، جعلت له أسبقيَّة على مُنافسيه.

النصيحة الثانية -التي قد تُناقِض النصيحة الأولى- هي: جرِّب كثيرًا من الأشياء التي تستحق مواردك، وكُنْ كثير الاطِّلاع، واقرأ كثيرًا، واسأل كثيرًا. هذه النصيحة تهدف إلى رفع وعيك بجودة المُدخلات التي تُغذِّي عقلك بها، وأدعوك إلى أن تعمل أيضًا حملة تنظيف لحساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي، تخلَّصْ مِمَّا يُشتِّتك، ويسلبك عُملتك الوحيدة -وقتك- من دون عائد مُجزٍ، وضع مكانه ما يُلهمك ويُفيدك ويصنع منك الشخص الذي تودُّ أن تكونه. إن جودة مُدخلاتك غير مقتصرة فقط على مواقع التواصل الاجتماعي، بل مَن تُحيط نفسك بهم، ونوع المُحادثات التي

تشترك فيها، ونوع الأفكار التي تُعطيها وقتك وطاقتك (وسنتعمَّق في هذا الجُزء في فصل هندسة النَّفس)، وكلما ارتفعت جودة مُدخلاتك سمحت لعقلك بترتيبها بفعالية في جلسات مساحتك الشخصيَّة لتتعرَّف على الأماكن التي تُثري روحك، فتتقدَّم نحوها بثباتٍ وشغفٍ وانسياب.

إذًا، فالمساحة الشخصيَّة والانعزال سيجعلانك تعرف ذاتك جيدًا، ولكنهما لهما حُدود، فالتعرُّض للناس والتجارِب ستظهر لك جوانب في نفسك لم يكُن لديك فكرة عن وجودها، ولن تُظهرها لك سنواتٌ من العُزلة؛ فكل ما يستفزُّك ويُثير بداخلك شيئًا أو يدفعك إلى تصرُّف مُعيَّن، يُشير إليك لموضع بداخلك سمح لهذه الأشياء بالظهور؛ لذا فكُنْ ذا نظرة داخليَّة حياديَّة واستكشف نفسك بهدف الفضول والمعرفة، وليس جَلد الذَّات والرفض.

الطَّريق إلى الهدف هو الهدف

عندما تنظر إلى هدف ضخم، مثل مليون دولار، أو جسم مُتناسق، أو تفوُّق أكاديمي، أو الفردوس الأعلى.. سيُصيبك بعض الخوف (وهو المطلوب)، لكن ذلك الخوف قد يكون كبيرًا لدرجك تمنعك من المُضي قُدمًا نحو أهدافك، لذلك نقوم بما يُسمَّى الهندسة العكسيَّة: تقسيم الهدف إلى أهداف أصغر، والعمل عليها واحدًا تلو الآخر؛ فعلى سبيل المثال: لتحقيق مليون دولار في 5 سنوات عليك بربح 200 ألف دولار في السنة، ولفعل ذلك عليك بربح نحو 16.7 ألف دولار في الشهر، ولفعل ذلك عليك بربح نحو 4 آلاف دولار في الأسبوع أو 600 دولار في اليوم، لا يزال الرقم كبيرًا، لكنه أقل هيبةً من 5 ملايين دولار، عند تحديدك هدف 600 دولار في اليوم تنتقل إلى السؤال الذي يسبقه (تذكَّر أننا نقوم بهندسة عكسيَّة)، وهو: مَن الذي يحقق ذلك المبلغ يوميًّا؟ ما المهارات التي أحتاج إليها لفعل ذلك؟ وعندها ستجد خطوتك الحالية هي البحث عن دورة تدريبيَّة مثلًا، أو إرسال سيرتك الذَّاتية، أو عمل مكالمة هاتفيَّة لاستشارة أحد معارفك أو أصدقائك في معلومة معيَّنة، أو العمل مع مدرِّب شخصي، وهذه مهمات لا تُخيف على الإطلاق، ثم تنطلق إلى الخطوة الصغيرة التي تليها نحو هدفك.. وهكذا.

يقول الفيلسوف «إيبكتيتس»: «فلتُسخِّر ما تبقَّى من حياتك لإحراز بعض التَّقدُّم باستمرار».

وكما يقول المثل: كيف يمكن أن تأكل فِيلًا؟ مثل أي شيء، قضمةً تلو الأخرى. وأُذكِّر نفسي بذلك كلَّ يوم عندما لا أجد نفسي مُحترفًا في شيءٍ ما أفعله، فليس هدفي الأول هو الاحتراف، ولكن هدفي هو إحراز بعض التَّقدُّم باستمرار كلَّ يوم، مَا سيضمن لي وصولي إلى الاحترافيَّة، بإذن الله، ولذلك أضع لافتة تحمل رقم 1.01 في غُرفتي، وهي ترمز إلى المحافظة على ما وصلت إليه، وهذا ما يمثله الرقم 1، وأُضيف له جُزءًا صغيرًا كل يوم، وهذا ما يمثله الرقم 0.01، وهنا تظهر أهمِّيَّة قياسك مُستواك في أي مهارة، فكيف يمكنك تحسين شيءٍ لا يمكنك قياسه؟ لذا تجد مثلًا في رياضة كمال الأجسام، يسعى المُتدرِّب دومًا إلى زيادة الأوزان التي يحملها أو زيادة العَدَّات التي يقوم بها، وحتى يقوم بذلك بكفاءة، عليه تسجيل مستواه الحالي والسعي إلى تطويره بالتدريج باستمرار.

وأُحذِّرك من الاستعجال؛ فالعجلة من الشيطان، فحتى أكتبَ هذا الكتاب كنتُ أكتب نحو ثلاث صفحات يوميًا، وهذا قدر صغير جدًّا، لدرجة قد تجعل الشخص يستهين به، لكن هذه الخطوات الصغيرة المستمرَّة تؤدِّي إلى نتائج تُذهلك فيما بعدُ، وهذا ما أشعر به الآن عندما أنظر إلى كتابي: «أنا كتبت كل دا إمتى؟»، ويجعلني ذلك في غاية التقدير لمن يكتب كتابًا يتعدَّى ألف صفحة مثلًا، أو مَن يبني مشروعًا ضخمًا، أو أي شيء عظيم استدعى وقتًا طويلًا وطاقةً ضخمة، فبعد أن تُحدِّد هدفك، ثم تُحدِّد الخُطَّة المطلوبة للوصول إليه، تُحدِّد المهام الصغيرة اليوميَّة التي ستقوم بها باستمرار لتبني تلك القلعة؛ فلديك الوقت يا صديقي، والصبر فضيلة، وروما لم تُبنَ في يوم، وخالق الكون خَلَقَه في ستة أيام، على الرَّغم من قدرته على خَلقِه في لحظة؛ لحكمةٍ منه.

ومن الجيِّد أن تكون لديك خُطَّة ووِجهة تنطلق نحوها، لكن عليك أيضًا صُنع الشخصيَّة التي يمكنها التأقلُم على مُختلف الأوضاع؛ فقد يكون لله حكمة تُخالف خُطَّتك، وهنا تظهر مهارة المرونة النَّفسيَّة، وعدم تقديس خططك، ووضع خططك في موضعها الحقيقي، بوصفها أداةً للوصول إلى أهدافك، لكنها ليست الأداة الوحيدة.

يقول «مايك تايسون»، أسطورة المُلاكمة: «الجميع لديه خُطَّة واضحة حتَّى يستقبل لكمةً في وجهه»، وقد نستقبل هذه اللكمات خارج حلبة المُصارعة في حياتنا اليوميَّة على هيئة فشل خُطَّة أو تغيُّر مفاجئ في ظرف مُعيَّن، أو غيرهما من الأشياء التي قد تعرقل تقدُّم الشخص، لكن هذا أقصى ما يمكنها فعله: تعطيل تقدُّمك بعض الشيء، ولكن لا تُوجد قوَّة على الأرض يُمكنها منعك من المُضيِّ قُدُمًا سوى نفسك (وبعض الظروف الشديدة التي تُشبه الاحتلال والمجاعات والمرض)، فإذا انتصرتَ على نفسك التي قد تحثُّك على الاستسلام عند فشل خُطَّة، فأنت قِطارٌ لا يتوقَّف إلا عندما يصل إلى وجهته.

أنت تعرف جيدًا أن خسارة معركة لا تعني خسارة الحرب، لكن العقل يميل إلى الاستسلام مبكرًا قبل حدود مقدرة النَّفس الحقيقيَّة والجسد، وكل مَن يمارس رياضات التحمُّل يعرف هذه المعلومة، ولا يُصدِّق عقلَه عندما يحثُّه على الاستسلام، وستتعرَّف على تقنيات متقدمة لفعل ذلك في فصل «هندسة النَّفس».

وكل خطوة في الطَّريق إلى الهدف أهم من الهدف نفسه، فالطَّريق إلى الهدف هو الهدف، وحضور الرِّحلة والاستمتاع بها أهم بكثير من الوصول، فالوصول هو الهدف الخارجي، لكن خطوات الرِّحلة هي الهدف الدَّاخلي، فإذا حوَّلت كل خطوة في طريق الوصول إلى هدفك، إلى هدفٍ في حدِّ ذاتها ستصل إلى عددٍ لا نهائيٍّ من المحطات قبل أن تصل إلى

آخر محطة، فتصير آخر محطة لا تزيد أهمِّيَّة على كل «فيمتو محطة» على الطَّريق، وأودُّ أن أختم فصل تجلِّي الرُّؤية بهذا التَّشبيه الرَّائع للكاتب «إيكهارت تول»: «إذا كنتَ تسير وعينك على الهدف الأخير، فأنت تتحرَّك في خط مستقيم حدوده بُعد الزمان والمكان، أما إذا جعلت كل لحظة في هذا الطَّريق هدفًا في حدّ ذاتها، ستتحوَّل كل نقطة على خط الزمان والمكان إلى خط عمودي عليه ليس محكومًا بأي بُعد، فتعيش قُدسية كل لحظة».

الثِّقة بالنَّفس

حجر الأساس

إذا سألت أحدًا عن سر التفوُّق والتميُّز، فإن أول ما يرد عليك به: «أن تكون واثقًا بنفسك»، ولكن كيف؟ هل هو شيء تُولد به، وإن لم يحالفك الحظ في وجوده، لا يمكن بناؤه؟ كاتب هذه السطور مثالٌ حيٌّ على عدم صحَّة هذه العبارة. قبل أن نتعمَّق في هذا المصطلح دعنا نُصحِّحْ من معناه الشائع، فكلمة الثِّقة بالنَّفس لا تضع في الحسبان أن النَّفس خطَّاءة؛ فنحن بشر، والنَّفس أمَّارة بالسوء، فلا تخلط الثِّقة بالنَّفس بالتعجرف والإصرار على الخطأ، واجعلها مُصاحبةً بثقتك بالخالق، حينها تصبح ثقتك بقدرة غير محدودة وذكاء وحكمة غير محدودين، فيتحوَّل منظورك من: «أنا واثق بقُدرتي على الوصول إلى ما أطمح إليه» إلى «أنا واثق بأنَّ ربي سيستخدمني لما فيه خيرٌ لي وللعباد».

دعني أُطلِعْكَ على مبدأ مهم جدًّا في علم النَّفس، يظن جميع الناس أنه لكي يستطيع أحدٌ الوقوف أمام ألف شخص والتحدُّث بثقة، فعليه أن يكون واثقًا بنفسه، وهذا صحيح، لكنها ليست الصورة كاملة، فلا أحد يُولد بمثل هذه الثِّقة والمهارة، إذًا فالعكس أصحُّ، عليه الوقوف والتحدث كثيرًا من المرَّات حتَّى يبني هذه الثِّقة، إذًا «الفعل هو ما يبني العقليَّة، وإذا بُنِيَت العقليَّة تولِّد مزيدًا من الفعل، مَا يبني مزيدًا من العقليَّة.. وهكذا» (لا تتخيَّل أهمِّيَّة هذه الجُملة)، إذا نظرت حولك فستجد أن أكثر الأفراد ثقةً بأنفسهم هم شديدو الاحتراف في مجالٍ ما، أو مَن قرروا عدم

دخول اللعبة من الأساس (مثل الرَّاهب، ورجل الدين، وإن كان قد تميَّز في الجانب الرُّوحاني)، إذًا المُعادلة تتضمَّن استمداد الثِّقة من الخالق، والعمل والسعي إلى التفوُّق؛ لأن الفعل هو ما يبني العقليَّة.

ودعني أُخبرك، صديقي العزيز، أنه لن يأتي الوقت المناسب، لن يأتي الإلهام والطاقة اللذان تنتظرهما، أو الفُرصة التي ستغيِّر حياتك، ولن تكون مُستعدًّا أبدًا.. هذه الأشياء لا تأتي، فأنت من تذهب إليها، فإذا وجَدَتْك تُجاهد طبيعتك التي تريد الإبقاء عليك في منطقة الرَّاحة، وجَدَتْك تقاوم الخوف وعدم الرَّاحة، ستأخذ هي الأخرى خطواتٍ باتِّجاهك، ثم تبتعد مرَّة أخرى لتختبر مدى رغبتك فيما تطمح إليه، فإذا وجدَتْك ثابتًا على خُطاك، تستمتع بالرِّحلة، غير آبهٍ للنتائج، غير آبهٍ لرأي الناس، أو الإحراج، أو الفشل، تقوم لتحاول مرَّةً وراء الأخرى، ساخرًا من أدائك المُضحك في المرَّة السَّابقة، حالمًا بأداء أفضل في المرَّة التالية، ولو بجزء بسيط جدًّا، يأتيك الإلهام مُصاحِبًا للطاقة لتلحق بهما الفُرصة والتوقيت الصَّحيح. يقول الله سبحانه وتعالى: «وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ» (النجم: 39).

إذا كنت من مُتابعي المتحدثين التحفيزيين، فقد تصل إليك فكرة أنك عليك ربط نفسك تمامًا بحلم مُعيَّن لا بديل عنه «No Plan B» (لا للخطة البديلة)، كما يقولون، لكنني لم أكُن أرتاح لمثل هذا المنطق، فنحن حكمة بشريَّة محدودة تسبح في حكمة إلهيَّة غير محدودة، فكيف لي أن أحدد هدفًا وأربط سعادتي بحصولي عليه، فتصبح سعادتي مرهونة به؟ وهذا عكس ما أريد، فما أريد هو أن تأتي سعادتي من الدَّاخل، ويضيف إليها الخارج، وليس العكس.

على الصعيد الآخر، فالتَّخلِّي الكامل قد يؤثِّر في عزيمتي نحو أهدافي، التي تصُبُّ في سبب وجودي في هذه الدُّنيا: عبادة الله، وإعمار الأرض.. حتى وجدت التوازُن بينهما (ستجدني أقول هذه العبارة كثيرًا)، وهو:

تكوين أهداف أسمى من مصلحتي الشخصيَّة، وربط مصلحتي الشخصيَّة بها، أسعى إلى تحقيقها بكل ما أُوتيت من قوَّة وهِمَّة تحقيقًا للصالح العام، وإعمارًا للأرض، وخدمةً لنفسي ولمن أحب، مع بعض المرونة في الخطط، والتسليم لحكمة إلهيَّة أعلى من حكمتي البشريَّة المحدودة، فقد يستخدمني الله في إعمار الأرض بطريقة غير التي حدَّدتها لنفسي.

«اللهُمَّ إن كان في هذا الأمر خيرٌ لي ولعبادك، فاستخدِمْني فيه، وإن لم يكُن، فاصرفني عنه، واصرفه عني، ووفِّقني لما أخدم فيه حقَّ الخدمة، وأرضِني به».

هنا يصير الهدف أسمى وأشمل، فقد يكون هناك شخصان يسعيان إلى المنصب نفسه، أحدهما يسعى إليه لمصالح شخصيَّة، أو لصورة اجتماعيَّة، والآخر يسعى إليه لخدمة البشر ونفسه، فإن لم يكتب الله للشخص الأول الحصول على ذلك المنصب، فسيصيبه الإحباطُ والكُره، ويفقد ثقته بنفسه، وإن لم يكتب الله للشخص الثاني الحصول على المنصب فسيعلم أن الله أراد أن يستخدمه في مكان ومهمَّة أنسب، وهنا تظهر قوَّة المنظور والأهداف السامية والتسليم للحكمة الإلهيَّة.

لمُدَّة طويلة من عُمري، كان يحرِّكني رأي الناس وفكرتهم عنِّي، أفعل ما أفعل لأُبهرهم، أو لأُثبت لهم قيمتي، حتَّى وجدت نفسي شخصًا غير سعيد، أنتظر دائمًا التصفيق والدعم لأتحرَّك، وهذا محرِّك لا أنصحك بالاعتماد عليه، ولا على أي مصدر خارجي، لا أقول لك تخلَّص من الرغبة في المحفزات الخارجيَّة، ولكن عليك جعلها شيئًا ثانويًّا، ولا تنسَ هذه الجُملة: «إذا سمحت للمدح بتكوين صورتك الذَّاتية، فالنقد قادر على أن يهدمها».

لماذا تفعل ما تفعل؟

لتحظى برحلة سعيدة على هذه الأرض، عليك بسؤال نفسك الآن بمنتهى الصراحة: «لماذا أفعل ما أفعل؟ لماذا أريد تحقيق أي هدف؟ ما الهدف من وراء هدفي؟»، وإن لم يكُن ينبع من حب خالص (لخالقك، ولذاتك، ولمَن تحبهم)، أو إشباعًا لرغبة مؤقتة أنت واعٍ جدًّا بها، وستستخدم إشباعها في نقلك إلى مستوى أعلى من الوعي لن تحتاج فيه إلى إشباع هذه الرغبة بعد ذلك، فأنصحك بإعادة النظر في ذلك المسعى. فليكن الحب محركُك، فأنت لم تُخلق لتثبت أي شيء لأي شخص (ولا حتى لنفسك)، أنت خُلِقتَ لتعبد الله ولتُبدِعَ، وكلما صنعت وأبدَعتَ -أنت المخلوق- توهَّج تعبيرك عن قدرة خالقك.

نعود إلى الجزء الخاص بالمدح، وكلنا نسعد عندما نتلقَّى المدح، ولكن لا تجعله ما يُشكِّل صورتك الدَّاخلية عن نفسك، فيكون شخصٌ غيرك هو من يحدد من أنت وما يمكنك فعله، ولكن اجعل المدح داعمًا ثانويًّا لك، فأنت تستقي الدعم من الدَّاخل، والقوة من الله، وأنا متأكد من أنك شاركت خطة جميلة في يومٍ ما مع أحد ومَدَحَها، فاكتفيت بالمدح، وتركت تنفيذ الخطة؛ لذا ضع المدح في مكانه الحقيقي حتَّى تتسنَّى لك القدرة على وضع النقد أيضًا في مكانه الحقيقي: مُجرَّد آراء تحتمل الصواب والخطأ، فلا يصنعك المدح، ولا يهدمك النقد، وافعل ما تفعل من موضع حب، أو لا تفعله على الإطلاق.

وإذا تأمَّلت من حولك فستجد أشخاصًا يُحرزون نجاحات ضخمة من دون امتلاك الموهبة أو الاحترافيَّة اللازمة لذلك، فقط يؤمنون بأنفسهم، أو بمعنى أوضح: يحملون صورة ذاتيَّة في منتهى الصلابة، وتجدهم

يتعرَّضون للنقد ليلًا ونهارًا، وقد يكونون فعلًا غير موهوبين، لكنهم لا يكترثون بالنقد، ويمضون فيما يفعلون على أي حال.. وعلى الصعيد الآخر، تجد موهوبين يتركون مجالهم لمُجرَّد تعرُّضهم لبعض النقد، فالاستمراريَّة غير مرهونة بالموهبة، لكنها مرهونة بمدى صلابة صورتك الذَّاتية مهما كذَّبها العالم، واحتفاظك بها في وجه النقد وثباتك عليها ما يجعل العالم ينحني لك، ويصدِّق على ما تحمل من فكرة عن نفسك.

فمن أين تستمد ثقتك بنفسك: من النجاح نفسه، أم من السعي المستمر إليه؟ من النتائج التي ليس لك عليها كامل التحكُّم، أم من خطواتك التي تتحكَّم فيها؟ قد يطرأ على ذهنك الآن أن الظروف أو الناس يمنعونك من الخطوة.. أجَلْ، قد تمنعك الظروف أو الناس من «خطوة» مُعيَّنة، لكنهم لن يمنعوك أبدًا من عمل أفضل ما يمكنك عمله في وضعك الحالي، وهذا ما يحاسبك اللهُ عليه، ومن المفترض أن تقيِّم نفسك على أساسه: «هل قمتُ بأفضل ما يمكنني عمله؟ هل عبَّرتُ عن أصالتي؟»، وليس على النتيجة النهائيَّة، فلكلٍّ منا اختبار مُختلف، ورقة الأسئلة في امتحانه تختلف عن الجميع؛ لذا فليكُن تركيزك على النجاح في «امتحانك» أنت بمعاييرك أنت، وليس بمعايير العالم (إلا ما يتَّفق فيها مع معاييرك).

هل تتحرك نحو أهدافك لأنك تحتاج إليها، أم لأنك تُريدها؟ ما تسعى إليه من موضع احتياج ينفر منك، جرِّب أن تسعى إلى المال لأنك تحتاج إليه، وسترى بنفسك، وكذلك الحب والصداقة، وغيرهما، فعندما تكون في وضع الاحتياج يظهر ذلك على نبرة صوتك وكلماتك وتصرفاتك، ويعرفه الطرف الآخر مهما كنت جيدًا في الإخفاء، علاوةً على أن الاحتياج قد يجعلك تُغيِّر من مبادئك وتخالف نسختك الأصلية، والحقيقة أنك لا تحتاج إلى أي شيء نفسي، كل الاحتياجات النَّفسيَّة يمكنك تلبيتها من الدَّاخل، فتتحرك نحوها في الخارج من مكان الرغبة، وليس الاحتياج (وسنتعمَّق في ذلك في فصل هندسة النَّفس).

لذا، أدعوك إلى البحث عن الهدف من وراء هدفك، فإن كنت ترغب في النجاح، فاسأل نفسك: لماذا: للظهور، أو لجعل أهلك فخورين؟ لماذا تريد

الظهور؟ ليثني عليك الناس؟ ومتى كانت آخر مرَّة أثنيت فيها على نفسك؟ عجيبٌ أمر البشر؛ فأنت أهم شخص في حياتك، ومع ذلك فرأيُك هو أقل رأي ذي قيمة في حياتك!

«أريد النجاح لجعل أهلي فخورين»، ماذا لو قلت لك إنك قد تجعلهم فخورين فقط بكونك إنسانًا نقيًّا ومصدرًا للسعادة والحب لمن حولك؟

«أريد النجاح للحصول على الحرية»، وهل نجحت في تقدير الحُريَّة التي في يدك الآن مهما كانت صغيرة؟ فإن لم تنجح في تقديرها واستشعارها، فما الذي يجعلك تظن أنك ستقدِّر حريَّة أكبر؟ هل قدَّرت الحب المحيط بك الآن قبل أن تسعى إلى غيره؟ هل تحضره وتشكر الله عليه طوال الوقت، أم أنك اعتدت النعمة؟

أنا لا أقول ذلك لأثبِّط من عزيمتك نحو أهدافك، بل ليتضح لك أنك لا تحتاج إلى شيء نفسي، فكل شيء نفسي مُتاح لك الآن، ويمكنك تحقيقه بالبحث عن الهدف وراء هدفك، فتتحرَّك نحو هدفك الذي تطمح إليه لأنك تريده، لا لأنك تحتاج إليه، فتصبح رحلتك أجمل، ونتائجك أرقى. أذكر قصَّة قرأتها تتحدث عن مليونير كان يتمشَّى على شاطئ، فوجد صيادًا قد اصطاد كثيرًا من الأسماك، فقال له المليونير:

- يبدو أنك تصطاد منذ وقت طويل، ماذا ستفعل بكل هذا السمك؟

فردَّ الصياد:

- سأُقيم حفل شواء، وأدعو بعض الأصدقاء، وأسهر مع زوجتي تحت ضوء القمر.

فردَّ المليونير:

- ولكن إذا بِعتَ كل هذا السمك ستربح كثيرًا من المال!

فردَّ الصياد:

- ولماذا أفعل ذلك؟!

ردَّ المليونير:

- حتى تشتري أدوات صيد أكبر، وتصطاد سمكًا أكثر.

فردَّ الصياد:

- ولماذا أفعل ذلك؟!

ردَّ المليونير:

- حتى تحصل على مال أكثر فتفتح مصنعًا صغيرًا أو شركة.

فردَّ الصياد:

- ولماذا أفعل ذلك؟!

ردَّ المليونير:

- حتى تستطيع بيعها في يومٍ ما، وتجني الأرباح، فتعود إلى الصيد الذي تحبه، وتقيم حفل شواء، وتدعو أصدقاءك، وتسهر مع زوجتك تحت ضيِّ القمر.

فرد الصياد:

- نعم، هذا ما أفعله الآن!

فما تبحث عنه وتحتاج إليه أغلب الوقت يكون أمامك الآن، أنت فقط لم تحضره، لكنك ستشعر بقيمته حقًّا إن فقدته، فعاهِدْني اليوم أن تشكر الله على كل هذه النعم التي لا تُحصى، والتي تغمرك، أو بمعنى أصحّ ما يسعك وقتك ومقدرتك أن تحصيه، فالنعم حرفيًّا لا تُحصى، وبذلك يعتاد مُخُّك على الامتنان، فتطبقه طوال الوقت، فتتحوَّل جميع المواقف والظروف إلى فُرصة للبحث عن حكمة الخالق وجماله، وبذلك تضمن أنك ستستمتع حقًّا بما ستصل إليه، لأنك استطعتَ الاستمتاع بما لديك الآن، فكما تقول الحكمة: «كيفما تفعل شيئًا، تفعل كل شيء».. الامتنان هو كلمة السِّر لما تبحث عنه.

مُعوِّقات الثِّقة بالنَّفس

إذا كانت ثقتك بنفسك مُهتزَّة بعض الشيء الآن، فَدَعْني أُشاركك أكثر ثلاثة أسباب واجهتُها مع المتدرِّبين، وعلى الأرجح لديك بعض منها، سأشاركك أيضًا من أين تنشأ وكيفية مُعالجتها. تذكَّر أن تستمدَّ ثقتك دائمًا وأبدًا من كونك الروح الخالدة التي أسكنَها الله هذا الجسد الماديَّ المؤقت، ثم تعمل على تطوير ذاتك بالطرق والاتِّجاهات التي تتبلور لك.

الخارج مرآةُ ما يحدث بالدَّاخل

من أكثر أسباب قلَّة الثِّقة بالنَّفس هو ما يعبّر عنه البعض بقوله: «لدي عيب»، سواء أكان شيئًا يمكنك العمل عليه أم لا؛ فمثلًا زيادة الوزن يمكنك العمل عليها في أغلب الأحيان، أما قِصَر القامة مثلًا فلا، وطبعُ العصبيَّة يمكنك العمل عليه، ولكن مكان ولادتك لا، وقد ذكرت هذا المثال بالذَّات لأشاركك تجربتي مع هذا الجانب، فأنا ولِدتُ وتربيت في محافظة كفر الشيخ، ثم أقمت سنوات الجامعة الأربع الأولى في السويس، ثم نقلت إقامتي إلى القاهرة في آخر سنة جامعية، وحتى الآن أعيش هناك.

كنت أجد بعض الحرج من قولي: «أنا من كفر الشيخ»، وكنت أتجنَّب الإجابة عن هذا السؤال، وقد يصل بي الحال إلى نسب نفسي إلى السويس أو القاهرة هربًا من السخرية، وكان يدور في خلفية أفكاري في أثناء تحدثي مع أحد: «أتمنى ألا يحكم عليَّ»، ليس نفورًا من مكان ولادتي، ولكن اهتمامًا مُبالَغًا بما يدور في ذهن مَن أتحدث معه، وخوفًا من أن

يكوِّن صورة غير صحيحة عنِّي، حتَّى تبلور أمامي سبب خوفي من ذلك كالصدمة: أنا أخشى الأحكام، لأنني أحكم على الناس.

تأمَّل هذه العبارة: عالَمُك مرآةُ ما يحدث بداخلك، فعندما تحكم على شخصٍ من مكان ولادته يصير ذلك معيارًا لديك لتقييم الناس؛ فمن الطبيعي أن تظنَّ أن الجميع يستخدم ذلك المعيار أيضًا في تقييم الناس، وهذا ميول عن الواقع موجود في تفكيرنا جميعًا.. نظنُّ أن جميع الناس يفكِّرون مثلما نفكِّر.

ولجعل الأمور أوضح، سأقصُّ عليك قصَّة مُتدرِّب كنت أعمل معه، بينما كُنَّا نتعمَّق فيما يدور بذهنه ويحرمه السَّلام النَّفسي، قال لي إنه يشعر بالعار تجاه أنفه، ولا يحبه، ويحاول إخفاءه، ويظنُّ دومًا أن الجميع يُركِّز عليه، ويحكم عليه، وعلى الرَّغم من أنني لم ألاحظ أي شيء مُختلف في شكل أنفه، فإنَّه ظنَّ أنني لاحظته، فأشرت له إلى أن سبب ذلك هو أنه يضع أهمِّيَّة كبيرة على الشكل الخارجي في تقييمه للناس؛ لذا يهمه تقييم الناس لشكله الخارجي، وقد أكَّد لي أنه بالفعل يُعير الشكل الخارجي أهمِّيَّة كبيرة، ثم أكملنا الجلسة نتعمَّق في سبب ذلك، وكيف نضع معيار الشكل الخارجي في مكانه الصَّحيح.

الأحكام يا صديقي، من طُرُق المخ في توفير طاقة التفكير، حالها كحال العادات والمُعتقَدات (ما سنتعمَّق فيه في فصل المُعتقَدات المُعرقِلة)، فلماذا أُتعب نفسي في احتماليَّة تَلاقي كثيرٍ من النقائض في شخص أو في شيء إذا كان بإمكاني وضع عنوان عليه يختصر عليَّ ذلك؟ لماذا أشغل مخِّي باحتماليَّة وجود شخص صالح مع أنه يدخِّن، أو ملتزم دينيًّا مع أنه يسمع الأغاني، أو راقي التفكير مع أنه لا يعيش في العاصمة، أو محترمة مع أنها لا ترتدي الحجاب، أو متفوق على الرَّغم من درجاته

المتدنِّية في مادة معيَّنة، أو مليئة بالحب على الرَّغم من طبعها الحاد؟ فسبحان مَن جمع النقائض!

وعدم وضع عنوان هو الاختيار الأصعب؛ فأنت تُجاهد طبيعتك الإنسانيَّة، وكما تعلم فإنه في أغلب الأحيان يكون الاختيارُ الصعبُ هو الأصحَّ، أنت لا تتخيَّل كمَّ الطاقة التي ستختصرها عندما تتخلَّى عن الأحكام والعَنْونة (من كلمة عُنوان)، فأنت تخدم نفسك ثلاث خدمات، الأولى هي: توفير طاقة أعلى عندما ترى الأشياء كما هي، وما بها من جمال، من دون إضفاء رأيك ومن دون تصنيف، والثانية هي: زيادة مساحتك الدَّاخلية لاحتضان عيوبك ونقاط ضعفك أنت وتقبُّلها، وهي الخطوة الأساسيَّة في تطويرها، والثالثة والأهم، هي: أن الأحكام تُعميك عن الخير الخفي، فلو كنتُ أنا حكمتُ على شخص غير موهوب من وجهة نظري بأنه «محظوظ»، أو «ذوق الناس سيئ»، لم أكُن لأنتبه لسبب نجاحه الأهم، وهو «صورة ذاتية صُلبة لا يكسرها النقد»، ولم أكُن لأستخدم هذا المبدأ الذي أدَّى إلى نجاح ما أقدِّمه على مواقع التواصُل الاجتماعي بصورة جيدة، فكل شخص مهما كان فهو لديه ما يُعلِّمك إياه، وكل شيء وكل موقف مهما كان، فهو يحتوي على الجمال، فهو صُنع الخالق، والله جميل يحب الجمال.

تختفي الأحكام تلقائيًّا كُلَّما نما لديك منظور رُوحاني فلسفي للوجود، فكلٌّ منَّا تعبير بديع عن قُدرة الله في خلق كل الألوان والأشكال، كلٌّ منَّا في مكانه بصورته وصفاته ليؤدِّي دوره ضمن حكمة إلهيَّة غير محدودة. تختفي الأحكام بنور الحب، عندما تحب مَن يحبك، وتحب مَن يحكم عليك، وتحب نسختك التي كانت تحكم على الآخرين، وتتفهَّم لماذا كانت تفعل ذلك، فتصير أنت الكون الحاضن لكلِّ أشكال الحياة، ويصير تقييمك مبنيًّا على معيار واحد، كما يقول الله، سبحانه وتعالى: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ

أَتْقَاكُمْ» (الحجرات: 13)، من يتَّقي الله فيما يقول ويفعل، ومن لا يفعل ذلك لا نكرهه، ولكن ندعو الله له ولنا بالهداية.

وبتخلُّصي من هذا النمط من التفكير، اختفى تمامًا من رأسي الخوف من أن يحكم عليَّ أحد، وصرتُ أشارك ما يمكن مشاركته من تفاصيل حياتي بمنتهى الصدق والوضوح من دون الحاجة إلى التلوِّي خوفًا من الأحكام، وصارت الأحكام مصفاةً لوعي الناس لديَّ، فمن يحكم عليَّ من مكان ميلادي أو صوتي أو شكلي أو أي شيء خارجي، أو أي شيء لا أتحكم فيه، فهو يفعل ذلك لأن هذا هو مستوى وعيه، وأنا أحمل له كل الحب، وأتمنَّى أن يهديه الله لاحتضان كمٍّ أكبر من أشكال الحياة.

والتخلُّص من الأحكام لا يعني أن نبرِّر الخطأ، فله عواقب، فالسرقة مثلًا لها عواقب، وتحتاج إلى الردع، حتَّى لو تفهَّمنا سبب السارق في ذلك.. هذا الفصل دعوة إلى احتضان أكبر ما يمكن من ألوان لوحة الحياة البديعة، مع الاحتفاظ بإقرار الخطأ والحرام، لما يترتَّب عليهما من عواقب، وما يتطلبان من تقويم.

«تقبُّلُك لنفسك ينبع من تقبُّلِك للآخرين، وتقبُّلُك لنفسك كما أنت مع عملك المستمر على تطوير نفسك هو حجر الأساس لبناء الثِّقة بالنَّفس».

«نور الحب يقضي على ظلام الأحكام.. الحب هو سلاح المُحارب الرُّوحاني».

احتضانُ مَن كُنت

أكتب لك هذه السُّطور من قلبي، ومن قلب البحر، فأنا اليومَ في مهمة عملٍ على إحدى المنصَّات البحريَّة، مكان لم أكُن أتخيَّل أن أكون فيه اليوم؛ لأنني كنت أظن أنني لا أستحق، لم أقُم بالمجهود المطلوب.. أحدهم اجتهد أكثر مني، ولكن دَعْنِي أسألك: هل يستحق أحدٌ أي شيء؟ الإجابة الواضحة: نعم، يستحق بعض الناس ما يملكون، فقد اجتهدوا للحصول عليه، ولكن هل لم يجتهد أحدٌ أكثر منهم؟ لا يمكن أن تُجزم، فالاجتهاد والسعي هما دورك، ولكن هذا لا يضمن الوصول إلى الشيء، فهناك طرف آخر في المُعادلة -وهو الأهم- هو توفيق الله (ما يدعوه بعضُ الناسِ بالحظِّ)، فمثلًا: «بيل جيتس»، وُلد في أسرة ساعدته جدًّا في نجاحه، لا أُنكر عبقريته واجتهاده الشديدين، ولكنَّ هناك طرفًا ثالثًا في المُعادلة، وهذا قانون كوني عليك التَّناغُم مع وجوده واستخدامه، ليُثري منظورك الفكري وسلامك النَّفسي.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ رَمَىٰ﴾ **(الأنفال: 17).**

كنتُ أجد نفسي ناقمًا بعض الشيء على وصول شخصٍ ما إلى شيء لا يستحقه -من وجهة نظري- خصوصًا عندما بدأتُ بالاجتهاد، فكنت أرى مَن هو أقل منِّي كفاءةً يصل إلى ما أطمح إليه بسبب مساعدة أهله، أو واسطة، أو أي ظرف آخر يُساعده، حتَّى تعرَّضت لتجرِبة لاحظَ فيها شخصٌ أقل منِّي كفاءةً شيئًا لم أُلاحظه، وكان من الممكن أن يتسبَّب ذلك في كارثة، فسرعان ما استعادتِ الفكرةُ المُسيطِرة عليَّ (وهي الإيمان بحكمة الله وأقداره) زمامَ الأمور، وأدركتُ أن كلَّ شخص لديه ما لديه، ليس لأنه يستحقه، بل لأنه أنسب شخص للوجود في هذا المكان في هذا الوقت، حتَّى لو تسبب في خطأ، فالخطأ هو أصحُّ شيء يحدث في هذا

الموقف، لأنه قد يحمل معه درسًا، أو نفعًا أكبر، فتدابيرُ الله تعمل نحو الخير الشامل، إذًا فذلك الشخص الذي سبقني بسبب الواسطة قد وضعه الله في ذلك المكان، لأنه من الممكن أن يرى شيئًا لا أراه أنا، حتَّى لو كنتُ أكفأ منه (بالتأكيد لا أُبرِّر الواسطة، فهي ميلٌ عن الصواب، وله عواقبه). على الجانب الآخر، قد يتسبب ذلك الشخص في خطأ، فتنتبه الشركة إلى شيء ما، فتُصلحه، أو حتَّى تغلق الشركة تمامًا، فيكون في ذلك نفعٌ لجانب آخر، فلا تظن أنني وصلت إلى ما وصلت إليه اجتهادًا منِّي، بل بتوفيق من الله، ولكنَّ الله أمرنا بالأخذ بالأسباب، وبالاجتهاد وتسخير ما مَنَحَنا من قدرات نحو ما نطمح إليه، فتوفيقه ينحاز عادةً للمُجتهدين، ليس فقط لأنهم يستحقون ذلك (لا تنسَ أنه هو أصلًا مَن زرع فيهم هذا الاجتهاد)، ولكن لحكمة شاملة لا محدودة، تسير نحو الخير ورفع الوعي الإنساني.

فلماذا تربط مجهودك، أو ما فعلت، باستحقاقك؟ هذا جُزء من المُعادلة، وليس المُعادلة كاملة، لذا خُذْ بالأسباب؛ فهذا كل ما يمكنك عمله، ولكن لا تتعدَّ على حكمة الخالق بقولك: إن هذا الشخص يستحق كذا، وذاك يستحق غيره.. ومن هذا المنطلق لا تحكم مُستقبلك بماضيك، فمهما كان ماضيك يمكنك البدء اليوم، وماضيك كما هو ليس إلَا تدبيرًا من الخالق لسببٍ ولحكمةٍ أعلى من حكمتك، ربما ليعلِّمك درسًا، وربما ليعلِّم غيرك درسًا، لا أعرف، ولا أحد يمكنه أن يُجزم، ما أُجزم به هو أن الماضي لا يحدد المُستقبل، وإلَّا لكانت البورصة شيئًا في منتهى الوضوح والسُّهولة، فتصالح تمامًا مع ماضيك اليوم مهما كان الضرر الذي تسبَّبت فيه، فهو جُزء أساسي من حكمة إلهيَّة لا محدودة، لا أُبرِّر الأخطاء، فلها عواقب، وعليك بالطبع تجنُّبها تجنُّبًا لهذه العواقب، سواء عليك، أو على غيرك، لكنني أطلب منك اليوم أن تحُطَّ عن كتفك حقيبة الماضي التي أثقلت

حركتك، وتنطلق نحو غدٍ أفضلَ.. أنت الآن تعرف ما لم تكُن تعرفه نسختك الماضية، فسامحها وعاهِد نفسك على ألَّا تكرر هذه الأخطاء.

لكل شيءٍ قانونٌ ينظِّم عمله، دعنا نضع معًا، اليوم، قانونًا أضعه مع المتدربين.. القانون ينص على أن العودة إلى الماضي تكون إما لتقبُّل ما حدث، وإما لاستنباط الحكمة الإلهيَّة وتعلُّم الدرس، أما العودة إلى الماضي لأي غرض آخر فغير مسموحٍ لك بها، وهنا ستفتح الباب لسحر تحويل الماضي إلى دروس تنفعك، وتنفع البشريَّة.

وسأُطلعك على تدريب بسيط، لكنه فائق الأثر بغرض التصالح مع نسختك الماضية التي ارتكبت خطأً ما.. تدريب مبني على التصوُّر، وهو تقنية نستخدمها كثيرًا في جلسات التدريب، ولها تجارِب وأبحاث أثبتت فعاليتها، وسنشرح التصوُّر شرحًا أعمق في فصل «العيش على الحافة»، لكن يمكنك التدريب الآن:

أغمِض عينيك، وارجع إلى لحظة فعلت فيها خطأً كبيرًا، وتخيَّل نسخة منك بملامح أصغر سنًّا منك الآن (عندما أقوم أنا بهذا التدريب، أتخيَّل نفسي من دون لحية)، عُد إليه قبل أن يقوم بالخطأ بلحظات، واجلس بجانبه، واحتضنه تحت ذراعك، واربت على كتفه، وقل له: «أنا أحبك من كل قلبي، وغير مُستاء ممَّا ستقوم به الآن، قُم، وافعل ذلك الخطأ، لن ألومك، فذلك ما تعرفه، لا تقلق، سنتعلَّم منه شيئًا جديدًا وسنصحِّح هذا الخطأ في المُستقبل».

وبتكرارك ذلك التدريب التصوُّري تتقبَّل التجارِب التي مررتَ بها كأفضل ما كان يمكن أن يحدث لك، لأنها جُزء من تدبير مَن وضع الشمس على هذا البُعد المثالي، لا أقرب فنحترق، ولا أبعد فنتجمَّد.. ما مررتَ به قد لا يكون ما كنت تريده، لكنه بالضبط ما كنت تحتاج إليه، لتصل إلى ما تريده.

«أي مشاعر سلبيَّة تكون نتيجة لرفض أو مقاومة لشيء واقع، المُحارب الرُّوحاني يقوم بأفضل ما يمكنه مُتقبِّلًا ما حدث وما يحدث وما سيحدث، ويعيش بتناغم مع تدابير الخالق».

من أنت؟

سأحكي لك قصَّة عن شاب ذهب إلى رجل حكيم ليتعلَّم منه، وعندما جاءه الشاب قال له:

- أريد أن أكون حكيمًا مثلك.

فردَّ الحكيم:

- مَن الذي يكلمني؟

رد الشاب باسمه، فقاطعه الحكيم قائلًا:

- أنت لست اسمك! فذلك ما سمَّاك به والداك عند ولادتك، مَن أنت؟

فأخذ الشاب يتحدث عن منصبه، وما حقَّق في حياته، والحكيم يرفض كل تلك الإجابات، ويسأله:

- من أنت؟ من الذي يقطن خلف هاتين العينين؟

وعندما سكت الشاب، قال له الحكيم:

- اذهب لتتأمَّل إجابة هذا السؤال، فإن أجبته فُقتني حكمةً.

لطالما تساءلتُ: من أنا؟ وما ذلك الصوت الذي لا يتوقَّف داخل رأسي؟ هل هو أنا؟ كيف يكون أنا، وأنا يمكنني تقييم كلامه وأختلف معه أحيانًا؟ من أين نشأ؟ وهل يمكنني التَّحكُّم به؟ هل أنا أفكاري؟

وإجابتي عن ذلك تتلخَّص في أن صوتك الدَّاخلي ليس أنت، وأنت لست أفكارك، أنت الوعي المُراقِب لأفكارك وصوتك الدَّاخلي، فإن كنت أنت أفكارك، فلماذا يحاسبك الله على أفكار تنشأ من دون تحكُّم منك، وتوجِّه

قراراتك؟ أكثر شخص صالح تأتيه أسوأ الأفكار، ما يجعله صالحًا هو أنه لا يختار تنفيذها.

ينشأ هذا الصوت من طفولتك، وظروفك، والتجارِب التي تمر بها، والمُدخلات التي تتعرَّض لها، واختياراتك وبيئتك المحيطة، فإذا تأملت هذه العوامل فستجد أنك لا تتحكَّم في طفولتك وظروفك، وتتحكَّم في اختياراتك، ولك بعض التأثير في بيئتك المحيطة ومُدخلاتك. هذا الصوت مثل الطِّفل الذي يردِّد ما يتعرَّض له.. الخبر السعيد هو أنك تستطيع تربية هذا الطفل دائمًا، وتوجيه كلامه لخدمتك، فيصير صديقك الذي يدعمك في كل الأوقات، وتحت كل الظروف.

لفعل ذلك، عليك الوصول إلى درجة عالية من الوعي تنصلك عنه أولًا، وتجعلك تُقيِّم ما يقول، وتحتويه، ولا تتصادم معه، ونعرف طبيعته، ومن أين نشأت، قد تقدر على ذلك وحدك، وقد يتطلَّب ذلك العمل مع مدرب متخصِّص، وفي بعض الحالات متخصِّص نفسي، ومع فهم صوتك الدَّاخلي جيدًا، والعودة إلى نشأته تصبح صديقه، أو بالأحرى أخاه الكبير، فيتبعك، ويسمع نصيحتك، هذا الصوت هو بوَّابتك لعالمك الدَّاخلي، وفي كل مرَّة يظهر (وهو يظهر طوال الوقت) يدلُّك على لُغزٍ ما بداخلك يمكنك تشفيره إذا أنصَتَّ جيدًا، وفي أحيانٍ كثيرة تجده يلومك ويشكِّك فيك، ويضعف من ثقتك بنفسك، وهذا طبيعي، فإذا تعاملت معه بحكمة يمكنك تحويل ذلك إلى النقيض.

عملتُ مع مُتدرِّب على هذا الأمر بعمق.. شخص لطيف ومحبوب مِمَّن حوله، وجيِّد في عمله، وعلى الرَّغم من ذلك فصوته الدَّاخلي إمَّا يشكِّك فيه، وإمَّا يلومه على أي شيء يحدث، أو حدث (حتى لو مرَّت على هذا الحدث سنوات). عندما تحدثنا اقترحتُ عليه إمكانيَّة أن يكون قد نشأ ذلك الصوت نتيجة أنه قصَّر في واجبات دراسيَّة في مرَّة مثلًا فعنَّفه أحد المدرسين، مَا

جعله يؤدِّي الواجب في المرَّة التالية على نحو جيد، أو حدث ذلك من أحد والديه، فترجم مخُّه ذلك الحدث على أنه حتَّى يؤدِّي الإنسان بكفاءة عالية يحتاج إلى بعض التعنيف، فبدأ بتعنيف ذاته حتَّى يؤدِّي بصورة أفضل (وهذه الحالة تتكرَّر كثيرًا فيمن يعانون جلد الذَّات)، فقال لي: «الموضوع دا حصل معايا فعلًا كذا مرَّة».

ولعلك تكرَّر معك الموقف نفسه، وأنا كذلك، بعضنا يترجم مخه هذه الترجمة، وبعضنا الآخر لا، فإذا كنت من الذين يعتقدون (حتى على مستوى سطحي) أن التعنيف يرفع من الأداء فدعْني أسألك: هل رَفَع التعنيف الذَّاتي من أدائك؟ هل جعل رحلتك على الأرض سعيدة، أم صنع فُرقة بينك وبين نفسك؟ هل يمكنك الجلوس من دون هاتف أو كتاب أو تلفاز، ومن دون وجود شخص غيرك في غُرفة وحدك لساعتين، أم تخاف من أن يأكلك صوتك الدَّاخلي حيًّا؟

وعندما رفع المُتدرِّب وعيه بصوته الدَّاخلي، وعرف من أين نشأ، وعمل على بناء علاقة صحيَّة معه، صار ينتبه له إن شكك به، أو لامه، ويتحدث معه كما يتحدث مع شخص عزيز عليه، ويركِّز معه على نتائج جَلد الذَّات الذي لم يخدمه في عدَّة مواقف، ويذكِّره بأنه يفعل أفضلَ ما يمكن فعله. وباستخدامه هذه الطَّريقة المُختلفة في التعامُل مع صوته الدَّاخلي، وصل إلى نتائج مُختلفة.

اتصل بي ذلك المُتدرِّب، وأخبرني بارتفاع مبيعاته، لدرجة أنه رُقِّيَ إلى مُشرف فريق المبيعات، الأهم من ذلك أن وعيه وسلامُه النَّفسي ارتفعا، وزادت ثقته بنفسه، وصار يستمتع بما يفعله، مَا أسهم إسهامًا أساسيًّا في نجاحه، وهذا هو سحر التدريب.. أحمدُ الله كثيرًا على استخدامه إياي في هذه التجربة، وأنت أيضًا جاء دورك يا صديقي بأن تجعل صوتك الدَّاخلي صديقك وحليفك، فالصوت الدَّاخلي الداعم هو نعيم الدنيا، وبيتك

الجميل الذي مهما قضيتَ من الوقت بعيدًا عنه، ترجع له فتجد فيه الرَّاحة والدعم والتحفيز.

«إذا جعلتَ صوتك الدَّاخلي داعمًا لك، فلن تحتاج إلى دعم خارجي (وذلك لا يمنع من الحصول على بعضه، لكنه لن يكون المصدر الأساسي)، وستلمس شعور التحفيز الدَّاخلي المتواصل، وستكسب ثقة المُحارب الرُّوحاني بنفسه».

والقطعة الأخيرة في أحجية الثِّقة بالنَّفس هي عقليَّة الاستغناء، والقدرة على الرحيل، ومعرفة أنك ستكون بخير على أي حال.. فكِّر فيها، فمن يمتلك اليد العُليا في أي تفاوُض هو مَن لديه القدرة على الرحيل عن التفاوض في أي وقت، هو فقط يتفاوض لنفع مشترك، أو إضافي، لكنه لا يحتاج إلى الصَّفقة، وقِسْ على ذلك كل شيء. وحتَّى تكون لديك ثقة بنفسك في علاقةٍ ما، يجب أن تكون لديك القدرة على الرحيل والإيمان الكامل بأنك إذا فعلت ذلك ستكون بخير، وليس بالضَّرورة أنك ستفعل ذلك، فأنت تلتزم بكلمتك وعهدك، ولكن إذا انهارت الأمور فلن تنهار أنت معها، وستجد طريقك إلى ذاتك، وهنا يتجلَّى المعنى الأصلي للثقة بالنَّفس، وهي الثِّقة بأن الله يرعاك بتدابيره وحكمته طوال الوقت، فتحتاج إليه هو من دون الجميع، وتتحرَّك نحو أي هدف لأنك تريده، لا لأنك تحتاج إليه، لم تعُد سعادتك مرتبطة بشيء خارجي، فهي بحوزتك الآن، فلا يفرض عليك أحدٌ شيئًا يُخالف مبادئك ولا تقبل ظرفًا لا يخدم ذاتك العُليا.

العيش
على الحافة

أنت هناك بالفعل

تخيَّل معي أن العلماء نجحوا في نزع شعور الخوف تمامًا من شخص، فصار لا يخشى أحدًا، ولا يخشى شيئًا أبدًا، لا أتوقع أن يعيش هذا الشخص أكثر من يومين، ما الذي سيمنعه من القفز من أعلى مبنى؟ ما الذي سيمنعه من التصادم مع شخص يفوقه حجمًا وقوةً، أو عمل أي شيء جنوني؟ لقد زرع اللهُ فينا نزعة الخوف لتُبقينا على قيد الحياة؛ فهي جُزء أصيل من نزعة البقاء، إذًا فالخوف ضروري جدًّا، والمشكلة تحدث عندما يبدأ في تخطِّي دوره، ويبدأ في تكوين منطقة هادئة ومليئة بالرَّاحة، ومليئة بما يمكن توقُّعه، ويسميها بهذا الاسم: «منطقة الرَّاحة»، ويضعك سجينها بحجَّة: «أهم شيء راحة البال»، وبالطبع تخلو هذه المنطقة من التَّطوُّر؛ لأنه عادة ما يصاحبه عدم الرَّاحة وبعض المشقَّة، لكن المفارقة هنا أن راحة البال لا تتعارض مع المشقَّة، بالعكس؛ فعندما تبني راحة بالك وسط عدم الرَّاحة المصاحب لأي تطوُّر، فإنك تضمن راحة بال صُلبة لا تهزها الأيام، فتصير كما يقول الكاتب «إيكهارت تول»: «تتصارع الأمواج على سطح البحر، لكن ذلك لا يهزُّ القاع؛ فالقاع هادئ دائمًا مهما اشتدت الأمواج، ففي أعماق التصارع هذا يكمن سكون القاع.. لا تظن أنك سطح البحر فقط، فأنت البحر بأكمله».

منطقة الرَّاحة لها فائدة؛ فهي ملاذ المُحارب الرُّوحاني بعد قضاء معظم وقته على حافة التطور، يرجع إليها ليقضي فيها «بعض» الوقت،

ثم يعود إلى حياته الطبيعيَّة التي يوجد فيها عدم الرَّاحة والخوف وجودًا أساسيًّا، لعلك تقول الآن إن هذه ليست حياة، وإنك لا تريد العيش في مُعاناة. ولا أنا.. لكن المُحارب الرُّوحاني قد أَلِفَ عدم الرَّاحة حتَّى ارتاح فيه، وبنى سلامه النَّفسي، اعتاد الخوف، حتَّى صار صديقه الذي يرشده أنه يفعل شيئًا غير مُعتاد، فوجود الخوف لا يعني بالضَّرورة وجود الخطر، وبذلك بنى سلامًا نفسيًّا لم يعهده من قبل، وبعد أن تتمدَّد منطقة راحته لتشمل مستوًى مُعيَّنًا من التحدي، ينطلق إلى التحدِّي الذي يليه، ليبني فيه مستوى أعلى من السَّلام النَّفسي، ولتتمدَّد منطقة راحته، فحياته مثل رائد الأعمال الذي يضخ معظم أرباحه في مشروعه مجددًا، ليغنم أرباحًا جديدة، فيضخ معظمها في مشروعه مجددًا، ليغنم أرباحًا أكثر، فيضخ معظمها، وهكذا.. فرائد الأعمال والمُحارب الرُّوحاني أدركا أن السعادة ليست في الرَّاحة، ولكن في الجمع بين التَّطوُّر والتحديات المستمرَّة في اتِّجاه الحُريَّة الرُّوحانيَّة.

يقول الفيلسوف «آلان واتس»: «تخيَّل معي أنك حصلت على القدرة على التَّحكُّم في أحلامك، ما ستفعله أول ليلة هو أنك ستحلم بكل ما تتمناه، وبكل المتع التي يمكن لعقلك تخيُّلها، بعد بعض الليالي ستشعر بشعور رائع، لكنك ستجد أن الموضوع كان سهلًا، فأنت تتحكَّم به تمامًا، لذا ستقرر تقليل تحكُّمك، وإدخال عنصر المفاجأة والتحدي، فتجد المتعة ترتفع مجددًا، فتقلِّل الليلة التالية تحكُّمك أكثر، وترفع التحدي أكثر، فتجد نفسك تستمتع أكثر وأكثر، وهكذا.. وسيستمر ذلك لبعض الليالي.. تقلِّل من تحكُّمك، وترفع من التحدي، حتَّى تجد نفسك تحلم بحياتك الحالية!».

أعِد قراءة هذه السطور مجددًا، وخُذْ بعض الوقت لتتأمَّلها.

إن كنت تبحث عن الاستقرار، فستظل تبحث كثيرًا.. تأمَّلْ الكون من ذرَّات جسدك التي تتحرَّك وتتجدَّد طوال الوقت، لمواقع النجوم والكواكب

دائمة الحركة، مرورًا بنفوس الناس المتغيِّرة، وفصول السنة المتغيِّرة، وستجد أن التغيير هو الثابت الكوني الوحيد، فالبحث عن «استقرار الحياة» ليس بالهدف الدقيق، لذا دعنا نضع هدفًا أدقَّ: كيف نستقر نفسيًّا في مواجهة الحياة المتغيرة؟ والإجابة ستجدها بين سطور هذا الفصل، لا تبحث عن كلمة بذاتها، ولكن استقبِل روح الكلمات التي كُتب بها لتصير جُزءًا أصيلًا من روحك.

ولعلك تساءلت في يومٍ: لماذا يمارس الناس (خصوصًا الرجال) الأشياء والرياضات شديدة الخطورة؟ ولماذا قد تجد نفسك مثلًا تستمتع بزيادة سرعة السيارة؟ (أرجو ألَّا تفعل ذلك، فهذا طيش)، ولكن لماذا نستمتع بهذا الطيش والمخاطرة؟ هل هو خلل في تكويننا، أم ترجمة خاطئة لشيء أكبر؟ ألا يمكن أن تتوق روحك إلى شيء أكبر من كونك فلانًا الذي يعمل كذا وكذا، ويأكل، وينام، ويستيقظ ليعمل ذلك مجددًا؟

فروحك تدفعك دائمًا لتذكِّرك بألَّا تختزل نفسك في مهامك اليوميَّة، لا لتهمل هذه المهام بل لتدرك أن بك شيئًا أكبر، ولعلَّ ذلك من أسباب فرض الله خمس صلوات مُوزَّعة على مدار اليوم لتأخذك من المهام الدنيويَّة عدَّة مرَّات لتُذكِّرك باتِّصالك بالخالق، وأنك لست جسدًا ماديًّا فحسب.

فالحياة في المخاطرة الحكيمة، وعمل ما يخيفك ولا تألفه، وأكثر ما يُشعرني شخصيًّا بالحياة: رياضة تسلُّق الجبال، فعندما تقوم بها تضع حياتك كاملة في يد بعض الحبال وأدوات التسلُّق وقوة أطرافك التي قد تخذلك في أي لحظة، أنت حرفيًّا تعيش على الحافة، وفي الواقع حياتك ليست معتمدة على أيٍّ من ذلك، فهي في يد حكيم خبير قادر على إنهائها في أي وقت، مَا يجعلك تعيش على الحافة بالفعل في كل لحظة، حتَّى في أحضان غرفتك، هذه ليست دعوةً إلى أن تعرِّض حياتك للخطر، فنحن نستخدم معدات في غاية الدقة عند التسلُّق، لكنها دعوة إلى أن تعقلها

وتتوكَّل على الله، دعوة إلى ألَّا تظن أنك آمِن في أي موضع كنتَ فيه، فلِمَ لا تجعل الأمر استثنائيًّا؟

ودَعْني أقُلها لك مجددًا: لن تكون جاهزًا أبدًا لعمل أي شيء عظيم، اسمح لي أن أكررها: لن تكون جاهزًا أبدًا لعمل أي شيء عظيم، فهذا من صفات الأشياء العظيمة: لها مهابة، واسأل أيًّا مِمَّن قاموا بإنجازات استثنائيَّة، سيؤكِّدون لك أنهم لم ينتظروا أن يكونوا جاهزين للقيام بها، ولا بالخطوات التي تسبقها، ولكن قاموا بها على أي حال، وهنا يكمن التعريف الأدقُّ للشجاعة: أخذ الخطوة حتَّى وإن لم تكُن جاهزًا، فإن كنت من الذين يواجهون صعوبة في الحديث أمام مجموعة من الناس، فأؤكد لك أنك لن تستيقظ في يومٍ وتجد نفسك شخصًا لا يخشى الحديث أمام الناس، فالخطوة هي التي تبني الحالة النَّفسيَّة، ولا تُبنى الحالة النَّفسيَّة من العدم؛ لقول الله، سبحانه وتعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ» (الرعد: 11)، ولما أثبته العلاج المعرفي السلوكي وما نستخدمه من تقنيات مع المتدرِّبين، فإن كنت حزينًا مثلًا، فعليك أخذ خطوة للخروج من هذا الحزن مهما كانت صغيرة، وإن كنت كسولًا فخُذ خطوة لكسر هذه العقليَّة، فالسلوك يصنع العقليَّة كما تصنع العقليَّة مزيدًا من السلوك (إذا كانت العقليَّة موجودة بالفعل)، وعندما تطلب من شخص كسول أن يأخذ خطوة يبدو ذلك عكس المنطق: كيف يأخذ كسولٌ خطوةً؟ ولكن هذا هو الحل الوحيد، فالحياة لا تحدث لك ولو خُيِّل إليك ذلك، الحياة تحدث من أجلك، وأنت مَن تصنعها بأمر الله.

الهدف من هذا الفصل هو أن تجعل من الخوف صديقًا لك يرشدك إلى ما به رِفعةٌ لك، الهدف هو الحضور الكامل للخوف وعدم الرَّاحة كما هما -مُجرَّد مشاعر إنسانيَّة عابرة- وفعل ما عليك فعله على أي حال، فصديقي الخوف صار من أصدقائي المفضَّلين من كثرة ما جمعتنا مواقف في هذه

الرِّحلة.. كان يزورني كُلّما فتحت كاميرا الهاتف لأصوِّر مقطعًا لأنشره على صفحات التواصُل الاجتماعي، يجعلني أعيده مرَّاتٍ كثيرةً، فأنا على عكس ما يُخيَّل إلى كثيرين، كنتُ أجد صعوبة بالغة أمام الكاميرا، وعلى الرَّغم من ذلك لم يُصِبني الملل أو الاستسلام، وظللت أُطوِّر من هذه المهارة حتَّى صارت أفضل، كان الأمرُ تحديًا بالنسبة لي، أو حربًا، وعليَّ الانتصار فيها، لذلك قدَّمتُ كثيرًا من التضحيات، فكنتُ كثيرًا ما أختار صناعة المحتوى عن اللهو.. أختارها عن النوم الطويل، وأستيقظ في الخامسة صباحًا من أجلها، وأتعلَّم عنها طوال الوقت -صرتُ أحاول الاستيقاظ قبل ذلك، ولكن لغرض أسمى، هو صلاة الفجر- أما صديقي الخوف فأتعامل معه بحكمة كُلَّما زارني عند مشاركة أي شيء ويردد عليَّ:

- ماذا لو لم يعجب ذلك أحدًا؟ ماذا لو كنتَ مخطئًا؟ ماذا لو تسببت بضرر لأحد؟ ماذا لو كنتَ من الأخسرين أعمالًا، الذين ضلَّ سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يُحسنون صُنعًا؟

وأشكره على هذه الاستفسارات، فقد دفعتني إلى تطوير ما أقدِّم ودفعتني إلى تقديمه على الرَّغم من تخوُّفي، جعلتني أستمدُّ صورتي الذَّاتيَّة داخليًا، وليس بناءً على رأي أحد.. جعلت الآراء الخارجيَّة ثانويَّة ما دُمتُ أقول ما في قلبي بكل صدق بهدف النفع العام والذَّاتي، وأدعو فيه إلى مَن أنقذني مِن النفق المظلم إلى طريق السَّلام النَّفسي.. إنه الله، سبحانه وتعالى. وعندما رأيتُ ذلك النجاح والحب اللذين بادلني الناسُ إياهما، والأثر الطيب الذي تركته في النفوس، صرتُ أستبشر بصديقي الخوف، وشعور عدم الرَّاحة، فهما علامة خروجي من منطقة الرَّاحة وقُربي من تحقيق شيء عظيم لي وللعالم.

وحتى تُجنِّد الخوف لخدمتك، فيصير ضمن بوصلتك الدَّاخلية، عليك بالتفريق بين الخوف الجيِّد والخوف السيِّئ، فما عرضناه سابقًا هو

الخوف الجيِّد الذي يأتيك قبل كل حدث عظيم، أو عادة جديدة على هيئة تشكيك في الذَّات، أو تشبُّث بمنطقة الرَّاحة.. أما الآن، فسأعرض عليك أنواعًا من الخوف السيِّئ لرفع وعيك بهم وبكيفيَّة التعامُل معهم والتخلُّص منهم للأبد، لتنطلق في رحلتك الدنيويَّة بتلقائيَّة الأطفال، وشغف الشباب، وحكمة الكبار.. وأُذكِّرك أن التخلُّص منها ليس لحظيًّا، وأن بعض ما ستقرؤه الآن قد لا يصل إليك من أول مرَّة، وقد لا تصل إليه من أول مرَّة (وهذا يحدث معي طوال الوقت)، فاستمتع برحلة تحدِّي هذه المخاوف وما تجلبه لك من حرية رُوحانيَّة.

«لا تتمنَّ حياةً في غاية السُّهولة واليُسر.. تَمنَّ أن يرزقك اللهُ حياةً تصنع فيك صلابةً ذهنيَّةً تجعلك تتناغم مع ما تأتي به الحياة، فتصير الحياةُ يسيرةً عليك.. تمنَّ حياةً تصنع فيك وعيًا يجعلك تراها كما هي، رحلةً، فتنطلق فيها بتلقائيَّة الطِّفل في حضور تفاصيل الرِّحلة، وشغف الشاب في الاستمتاع بالرِّحلة، وحكمة كبير السِّن في التَّجهيز لما بعد الرِّحلة».

الخوفُ من الفشل

يقول «مايكل جوردن»، أسطورة كرة السلة: «لقد فشلتُ في إحراز أكثر من تسعة آلاف رمية، خسرت في نحو ثلاثمئة مباراة، وفي ست وعشرين مرَّة وثق بي فريقي لأرمي الرمية الحاسمة، وفشلتُ.. لقد فشلتُ مرارًا وتكرارًا، ولذلك نجحت».

أنت لا تخشى الفشل، أنت تخشى الفكرة التي تتولَّد بداخلك عندما لا تنجح، تخاف من أن تكوِّن فكرة عن نفسك بأنك فاشل، فتصبح هذه الفكرة هي المحرِّك لك فيما تبقَّى لك من تجارِب في الحياة، وهذا ما حذرتُكَ منه سابقًا: أن تصنع الأحداثُ الخارجيَّة صورتَك الذَّاتية، وأنا أعرف أنه ليس من السهل مواجهة شيء مثل الفشل والاحتفاظ بصورة عن نفسك بأنك «ناجح تحت التشييد»، لكنَّ تحدي الفكرة التي قد يُولِّدها مُخُّك بداخلك بعد عدم التوفيق في شيء، هو ما يجعل صورتك الذَّاتية صُلبة، فأنت تعلم أن مُخَّك يميل إلى الأحكام والعنونة ليُوفِّر طاقة التفكير كما ذكرنا، فعندما يجدك قد فشلت في محاولة يدفعك إلى وضع عنوان على نفسك: «الفاشل»؛ حتَّى ينتهي من التفكير في هذا الموضوع، وينتقل إلى ما بعده، ولكن أنت -الوعي الخالص- مَن تختار التصديق على هذه الفكرة أو رفضها، والإيمان بشيءٍ غير مرئي قد لا تجد له الآن دلائلَ، لكنَّك مؤمن به حق الإيمان، وهو أنك «استثنائي».

ما يُخيفك من الفشل هو كبرياؤك الزَّائفة (الإيجو)، ما يُخيفك من الفشل هو صورة هشَّة عن نفسك يحطمها أول فشل تُواجهه، فتقضي حياتك خائفًا

من المحاولة: ماذا سأقول لنفسي إذا رفضتني هذه الشركة؟ ماذا سأقول للناس إذا رفضتني هذه الفتاة؟ كيف أُريهم وجهي بعد تقديم محتوى لم يتفاعل معه إنسان؟ كيف يمكنني النوم ليلًا وقد واجهت كل هذا الفشل؟

أتوقَّع أنك سمعت عن «جاك ما»، ثالث أغنى رجل في الصين، وصاحب ثروة تُقدَّر بما يفوق 40 مليار دولار في عام 2021، وقد نشأ في أسرة متوسطة الحال، وحاول الالتحاق بجامعة هارفارد 10 مرَّات، ورفضوه، وتقدَّم لـ30 وظيفة، ورُفِضَ، وكان مُحبطًا، كما أن مَن حوله كانوا لا يشجعونه، لكنه لم يدع ذلك يشكِّل فكرته عن نفسه، فكان مؤمنًا بأنه سينجح نجاحًا باهرًا في يومٍ ما، وقد كان، لم يدع الأحداث الخارجيَّة تصنع صورته الذَّاتية، وظل متشبِّثًا بإيمانه بأنه «استثنائي»، ولو أجمع العالم كله على عكس ذلك.

فإن كنت ممَّن يرددون: «شكلي هيكون عامل ازّاي لو فشلت أو اترفضت؟»، أرجو أن تتخلَّى عن هذه الفكرة، فلا أحد يهتم صدِّقني، ومن يهتم لفشلك فمن المنطقي أن تُخرجه من حياتك، أو على الأقل لا تلتفت إلى كلامه، لأن من الطبيعي أن تشغله حياتُه عن أمور حياتك، أما الفشل فهو مُعلِّم، وأنت تلميذه، فإذا أنصتَّ جيدًا تعلمت منه كثيرًا من الدروس.. لا أدعوك إلى أن تعشق الفشل، فتجذبه إليك دائمًا، لكنني أدعوك إلى أن ترحِّب به إن زارك، وتأمَّل ما يحمل معه من دروس وخبرات.

أنا أحتفظ بمذكرة على هاتفي تسمى «دروس الحياة» (كنت أسميها محاولات فاشلة، لكنني غيَّرت الاسم لوقعه السلبي)، أُدوِّن فيها الدروس التي تعلمتُها من أي فشل واجهتُه، سواء على مستوى العمل، أو العلاقات، أو حتَّى التجارِب اليوميَّة البسيطة.. تدويني هذه الملاحظات بعقليَّة «المُلاحِظ»، وليس القاضي، جعل بيني وبين نفسي صفاءً، وبيني وبين الله إيمانًا بحكمته من كل تجرِبة أخوضها، سواء أكانت ناجحة أم فاشلة.. أدعوك اليوم إلى فعل ذلك، ولكن كما اتفقنا سابقًا، فلكل شيء قانون ينظِّم عمله؛ فقانون تدوين هذه الملاحظات هو التَّدوين الإيجابي.

مثال: «لقد تعلمتُ اليوم ألَّا أعطي هذا المقدار الضخم من الثِّقة إلا لمن يثبت أنه يستحقها»، وبعد مدة، صارت هذه المذكرة ملاذي الذي ألجأ إليه بعد الله، صارت المساحة التي أكلِّم فيها نفسي بلسان عذب، والآلة التي تستقبل تجرِبة فاشلة لتحوِّلها إلى درس مفيد من دون أحكام أو توبيخ.

قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «لا يُلدَغُ المؤمنُ من جُحْرٍ واحد مرتين». في يومٍ ما، طلبَتْ منِّي متدربة تقديم موعد جلسة التدريب عن وقتها المُعتاد، لأنها تحتاج إلى التحدُّث معي في أقرب وقت، ولحُسن الحظ سمح جدول مواعيدي بذلك، وعندما تحدثنا كانت تبكي لأنها فاتتها فُرصة عمل كبيرة في مجالها، وكان من الممكن جدًّا الحصول عليها، فبدأَتِ الحوار بوصف نفسها بالفاشلة، المهملة، ذات الحظ السيئ، وأخذ بُكاؤها يزيد، وهذه لم تكُن أول جلسة تدريب بيننا، فقد استخدمني اللهُ في رفع مستوى وعيها في جلسات تسبقها، لكن ذلك لا يمنع أن يسقط الفرد منَّا ضحية نُسخته القديمة بين الحين والآخر حتَّى يبني عقليَّة جديدة تدفعه إلى الأمام بخُطى ثابتة.

بدأتُ الحديث معها بتذكيرها بأن الحدث ليس هو ما يُحزنها، لكن فكرتها عن الحدث هي ما يُحزنها، هذه الصفات التي ذكرَتْها عن نفسها هي ما يُؤلمها حقًّا، وليس حدث عدم حصولها على الوظيفة، ثم أخذتُ بتذكيرها بفكرتها المُسيطرة ومُعتقدها الرُّوحاني، وهو الإيمان بتدابير الله وأقداره، وأن كل شيء يعمل ضمن حكمة شاملة دومًا نحو الخير.. بدأَتْ تهدأ، وتستعيد منظورها الحقيقي في رؤية الأشياء، ثم طرحتُ عليها سؤالًا، هو: ما الذي جعلكِ لا تنجحين في الحصول على هذه الوظيفة؟ فأخبرتني بأنها أجَّلت التحضير للمقابلة إلى آخر لحظة، مَا جعلها تتوتَّر، ولم تُحضِّر جيدًا، وأخبرتني أيضًا بأنها كانت في مكان لم تكُن شبكة الاتصال به جيدة، مَا كان له تأثير في جودة المقابلة وانطباعهم عنها، وأن مَن كانت تقيِّمها انتقدتها في نصف المقابلة، مَا جعلها تهتز وتُحبَط،

علاوةً على أن صديقةً لها تعمل بالشركة أخبرتها أنها ستُوصِي بها، مَا جعلها تستهين قليلًا بهذه المقابلة.

ثم طلبتُ منها تحويل هذه النقاط إلى دروس تكتبها لنفسها بإيجابيَّة في مذكرة على الهاتف تسميها «المرَّة المقبلة»، وتتناول التجرِبة بإيجابيَّة وإيمان بوجوب حدوث ذلك لها بوصفه جزءًا من حكمة إلهيَّة غير محدودة، فصارت التجرِبة على النحو التالي:

1. المرَّة المقبلة، سأُحَضِّر مبكرًا وبدقَّة للمقابلات، حتَّى تزيد ثقتي بنفسي.
2. المرَّة المقبلة، سأختبر كل شيء قبل المقابلة، مثل: شبكة الاتصال وغيرها، عن طريق صُنع تجرِبة مصغَّرة عن المقابلة مع إحدى زميلاتي.
3. المرَّة المقبلة، التي ينتقدني فيها أحد، لن يهزَّ صورتي الدَّاخلية، وسأقابل النقد بهدوءٍ تامٍّ وثبات، وبعض المرونة، فهو في نهاية الأمر مُجرَّد بشر لا يتحكَّم في تعييني، لكن الله هو مَن يستخدمه في تعييني، أو في توجيهي لأمر آخر.
4. المرَّة المقبلة، لن أركن إلى أي وعود، وسأقوم بواجبي على أكمل وجه راضيةً تمام الرضا بقضاء الله وقدره.
5. المرَّة المقبلة، لن أُطاوع عقلي في تكوين صورة سلبيَّة عن نفسي، ولن أدع الأحداث الخارجيَّة تحدد مَن أنا، فهذا ما أوصلني إلى تلك الحالة من الحزن الشديد.

وكانت خلفيَّة الشاشة على هاتفي، مدة طويلة، الآية القرآنيَّة الكريمة: ﴿لَا أَبْرَحُ حَتَّىٰ أَبْلُغَ﴾ (الكهف: 60)؛ لتذكِّرني دائمًا: إنَّك لا تنهزم إلا إذا تقبَّلت الهزيمة أمرًا واقعًا، وإنك ما دُمت تحاول، وما دُمت تحارِب، فلن تُهزَم أبدًا، وما دُمت تقوم بعد كل سقوط لتنفض الغبار، وتجد المرح في سقوطك، مثلما يفعل الطِّفل عندما يتعلَّم المشي، فالخوف من الفشل شيءٌ مستجدٌّ علينا، وليس مزروعًا بداخلنا، فتخلَّص منه اليوم، وقُم لتُحرز بعض الفشل، وتجني من ورائه العلم والصلابة العقليَّة.

الخوف من البشر

جاء في وصية رسول الله – صلى الله عليه وسلم – لسيدنا عبد الله بن عباس، رضي الله عنهما: «يا غُلامُ إنِّي أعلِّمُكَ كلِماتٍ، احفَظِ اللَّهَ يحفَظْكَ، احفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تجاهَكَ، إذا سألْتَ فاسألِ اللَّهَ، وإذا استعَنتَ فاستَعِن باللَّهِ، واعلَم أنَّ الأمَّةَ لو اجتَمعت علَى أن ينفَعوكَ بشَيءٍ لم يَنفعوكَ إلَّا بشيءٍ قد كتبَهُ اللَّهُ لَكَ، وإن اجتَمَعوا على أن يضرُّوكَ بشَيءٍ لم يَضرُّوكَ إلَّا بشيءٍ قد كتبَهُ اللَّهُ عليكَ، رُفِعَتِ الأقلامُ وجفَّتِ الصُّحفُ» (رواه الترمذي).

هذا الحديث كفيلٌ جدًّا بتغطية هذا الموضوع، ولكن دَعْني أشاركك تجرِبتي الشخصيَّة؛ فمنذ سنٍّ صغيرة وأنا أهتمُّ جدًّا جدًّا بكلام الناس وفكرتهم عنِّي، لدرجة أنني من الممكن أن أتنازل عن حقٍّ لي في سبيل ذلك، وأحدثَتْ هذه البرمجةُ الخاطئة شللًا كبيرًا في حياتي، فصرتُ أتحسَّس الكلام والأفعال، وصارت حياتي تسير وَفْقًا لما يراه الناس صحيحًا، حتَّى أفقتُ من هذا السجن على حقيقة قائمة وصادمة، وهي أنه لا أحد يهتم.. هذا صحيح، فلكل فرد حياته ومجالاتها المتشعِّبة، وإن ظهر لك اهتمام أحدهم بتتبُّع حياتك والتعليق على مُختلف أمورها؛ فهذا دليلٌ على فراغ حياته، ومَن فرغت حياته لا يلزمك، فافعل ما كنتَ ستفعله على أي حال ما دُمتَ لا تخالف شريعةً ولا قانونًا، ولا تضر أحدًا.

وأنا لا أستهين بالخوف من رأي الناس، فقد عانيت هذا الخوف كثيرًا، وقد مرَّت به السيدة مريم -عليها السَّلام- عندما رزقها الله نبيَّه عيسى

-عليه السَّلام- من دون زوج، فخافت من كلام الناس لدرجة ﴿يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا﴾ (مريم: 23)، والهدف هنا ليس غلق الباب تمامًا في وجه الآراء الخارجيَّة، فقد تكون مؤشرًا من المؤشرات، ولكن لا تُعطِها أكبر من حجمها، فهي مُجرَّد رأي يحتمل الصواب والخطأ، ومهما بدا لك صاحب هذا الرأي بأنه يعرف كل شيء؛ فهذا أبعد ما يكون عن الصحَّة، فمهما كان الشخص ذكيًّا أو ناجحًا، فكل ما يفعله هو أنه يُخمِّن، فاستخدِم تخمينه هذا لخدمتك، واجعلْه يمرّ على ما منحك الله من وعي ومنطق، وإن وجدت فيه ما يفيدك فطبِّقْهُ، وإن لم تجد فلا تُلقِ له بالًا.

كُلَّما نويتُ شيئًا كنتُ أُخبر أصدقائي أو أهلي به، فلو أحبطوني أترك هذا الأمر، ولو مدحوني، أو شجعوني، أترك هذا الأمر أيضًا لاكتفائي بهذا المديح، كنت سجين الآراء الخارجيَّة، فعندما نويتُ تقديم المحتوى على الإنترنت، منذ أربع سنوات تقريبًا، تلقيتُ بعض المديح وبعض التخويف، فتركتُ الأمر، لم أبدأ إلَّا منذ أقل من سنة من كتابتي هذا الكتاب، فكما ترى قد استغرقني بناء صورة ذاتيَّة صُلبة أكثر من ثلاث سنوات، حتَّى انطلقتُ في رحلة تقديم المحتوى والتدريب والكتابة، وهي أشياء غير مألوفة تمامًا للمقرَّبين لديَّ، فنادرًا ما كنتُ أجد تشجيعًا، ولكن كما ذكرتُ فإنَّ تكوين صورة ذاتيَّة صُلبة وصوت داخلي داعم يُغنيك عن أي تشجيع خارجي، ويسندك أمام ضربات أي نقد، ومع الاستمرار وإحراز النجاحات تجد الجميع، بمن فيهم مَن شككوا بك، يصفِّقون لك.

تعلَّمتُ من هذا الخطأ عندما قرَّرتُ الإقلاع عن التدخين، وكنت وقتها أدخِّن علبة سجائر أو أكثر يوميًّا، ولن أنسى ذلك اليوم أبدًا.. كنت أجلس مع أصدقائي على أحد المقاهي، وصرَّحت لهم بخطتي المقبلة، وهي الإقلاع تمامًا عن التدخين، وكانوا أربعة من الأصدقاء، لم يُبدِ اثنان منهم رأيًا محددًا، وقال صديق لي ابتلاه الله أيضًا بهذه العادة المُدمِّرة:

- غالبًا هتسيب التدخين شهرين أو تلاتة، وهترجع تاني، التبطيل مش سهل.

وقال الرابع:

- أنا عارفك كويّس، انت لما بتحُطّ حاجة في دماغك بتعملها.

ولحُسن حظ صديقي المُدخِّن أنني واعٍ أنه قال ذلك لأنه يُعبِّر عن حدود قُدراته الشخصيَّة، وليس بالضَّرورة لأنه يُريد إحباطي (التمس لأخيك العُذر)، ففعلت بكلامه أفضل ما يمكن فعله، لم أتبنَّ كلامه على أنه قانون كوني، ورفضت أن تنطبق عليَّ هذه القاعدة، لأنها بالطبع لن تخدم جودة حياتي وأهدافي، فأهملتها، وانطلقت نحو مسعاي من دون أي ضغينة نحوه، فهو فقط يُعبِّر عن حدود قدراته الذَّاتية ظنًّا منه أن قُدراتي وقُدراته واحدة، وقدري وقدره واحد، وتعاملتُ مع كلام صديقي الرابع أيضًا بحكمة؛ فلم أجعله ما يُشكِّل صورتي عن نفسي، فأنا أعلم بالفعل أنني بفضل الله أصل إلى ما أطمح إليه، ولكن جعلت كلامه مُكمِّلًا وداعمًا لصورتي الذَّاتية، فهو بالطبع يخدم جودة حياتي (وأدعوك إلى اتِّباع هاتين التقنيتين في التعامُل مع النقد والمدح).

أكتب لك هذه السطور، وقد نجحت -بفضل الله- في الإقلاع عن التدخين تمامًا، ثلاث سنوات مرَّت منذ آخر دخان يزور صدري، صرتُ لا أُطيق حتَّى الجلوس في مكان به دخان، وتحوَّلَتْ حياتي منذ هذه اللحظة، فصرتُ مؤمنًا جدًّا بأنني يمكنني فعل أي شيء حرفيًّا، فربِّي قادر على كل شيءٍ، وتحوَّلَتْ صحَّتي بالطبع، فعادت ضربات قلبي إلى طبيعتها، وصرت لا أسعل كُلَّما أستيقظ، ولا أجد ضيقًا في صدري عند النوم، وصرتُ أُمارس الأنشطة اليوميَّة من دون ذلك التَّعب وهذه الاعتماديَّة على دخان السيجارة، وأمارس الرياضة بسلاسة واستمتاع، ودوَّنتُ رحلتي تلك، وربطتُها بعلمِ تكوين العادات في مقطع شاهده عشرات الآلاف،

وأتلقَّى تعليقات إيجابيَّة عليه يوميًا.. فحقًّا، الحياة على الجانب الآخر من التدخين في منتهى الروعة.

خمِّن ما حدث لصديقي المُدخِّن عندما حاول الإقلاع عن التدخين! بالضبط، توقَّف عنه مدة شهرين أو ثلاثة أشهر، ثم عاد مجددًا إليه، لأن هذه هي فكرته عن نفسه وتصوُّره لحدود قُدراته.. هذا مدى حسن ظنِّه بالله، أتمنى من الله أن يرزقه الحكمة لتغيير هذا المنظور، ويمُنَّ عليه بالقدرة على الإقلاع تمامًا عن هذه العادة السامة، ويثبتني، ويثبت مَن نجحوا في الإقلاع عنها، فكلنا عُرضة للوقوع، لولا فضل الله ورحمته.

فرسالتي لك هي أن تنطلق بعفويَّتك وشغفك وأصالتك وتعيش الحياة بقوانينك أنت، ما دُمتَ لا تضر أحدًا.. تفعل ما تحب، وتلبس ما يعجبك، وتأكل ما تشتهيه أنت، فلك رحلة واحدة على هذا الكوكب، وأصالتك وفرادتك هما منبع ثقتك بنفسك، لا يمكن أن أتخيَّل شخصًا واثقًا بنفسه يفعل عكس ما يُمليه عليه قلبه، فثقتك بنفسك تنبع من المصداقيَّة التي تتبعها في حياتك، ومدى تطابق أفعالك مع ما تعتقد، فإذا تطابقت أفعالك وأقوالك مع ما يحدث داخلك، ارتفعت المصداقيَّة بينك وبين نفسك، فتصير كلمتُك عهدًا، وعندما تخطط لشيءٍ تجد كل ما فيك يساعدك في الوصول إليه، لأنه يثق بك، ويبدأ ذلك في الانعكاس على كل مَن حولك، فتصير قائدًا مُلهمًا حتَّى في أدقِّ تفاصيل الحياة، لأنك التزمت أصالتك وفرادتك مهما اختلفتَ عمَّن حولك، فالقيادة أن تكون مثالًا، ولكي تكون مثالًا عليك بالصدق داخليًّا، والتعبير بصدق وثقة خارجيًا، ولفعل ذلك عليك ألَّا تخشى بشرًا، وتلتزم أعلى درجات الصدق فيما تقول وتفعل، وتحترم ما تُعاهد عليه نفسك وما تُعاهد عليه الناس.

وقد لمستُ ذلك في حياتي بوضوح شديد، فكل كلمة أكتبها، وكل مقطع أنشره على مواقع التواصُل الاجتماعي، هو عُصارة وخلاصة تجرِبة

صادقة مررتُ بها، وكلما كانت التجرِبة أعمق، وكان تعبيري عنها أصدق، وجدتُ تفاعُلًا لا أتخيَّله، وأتلقَّى رسائل وتعليقات من نوع: «لقد لمس كلامُك أعماقَ قلبي»، و«لكلامك وقعٌ مُختلف حتَّى إن تشابه بعضُه مع كلام شخص آخر».. فأشكُر الله كثيرًا لهذا الأثر، وأفتخر بقُربي خطوةً من قُدوتي رسول الله محمد -صلى الله عليه وسلم- فهو الصادق الأمين.

يظهر الجانب الآخر مِن الخوف مِن البشر في الخوف مِن تدابير البشر؛ أن تخشى أن يمنعك شخصٌ شيئًا، أو أن يُؤذيَك، فأطلب منك أن تعود إلى الحديث الشريف المذكور في أول الفصل، وأن تقرأه مرَّة أخرى، فستجد أنه لا يوجد شخص على وجه الأرض يمكنه نفعك أو إيذاؤك إلَّا وقد كتب الله لك ذلك. إذًا، مَن يقبلك في وظيفة ليس هو مَن يقبلك، لكن الله استخدمه لتحصل على هذه الوظيفة، وكذلك من يرفُضك، فقد استخدمه الله ليبعدك عن هذا الطَّريق، لأن لك خيرًا أكثرَ في طريق آخر، فكل شخص تتعرَّض له هو أداة يستخدمها اللهُ ليُشكِّل رحلتك الفريدة على هذه الأرض.

دَعْني أُشاركَك قصَّة شخصيَّة حدثت لي في بداية هذا العام (2021)، فقد كنت أحب فتاةً، ورغبتُ في الزواج بها، وعندما أقدمتُ على ذلك رفض والدها لسببٍ ليس له علاقة بشخصي تمامًا.. في البداية، كنتُ ناقمًا عليه لأنه منعني الزواج بالفتاة التي كنت أحبُّها، وبالطبع شغل ذلك الرجلُ حيزًا من تفكيري؛ فمَن تحبه يشغل حيزًا من تفكيرك، وكذلك مَن تكرهه أيضًا، حتَّى استعدتُ فكرتي المُسيطرة النابعة من الإيمان بحكمة الله وتدابيره، وبمساعدة مدربي الشخصي (نعم، لديَّ مدرب شخصي لإيماني الشديد بالتدريب وأثره الضخم في تحويل حياة الناس)، استطعتُ النظر إلى ذلك الرجل على أنه الأداة التي استخدمها الله ليبعدني عن هذا الطَّريق، فلا حول ولا قوَّة له إلَّا بالله، ولا حول ولا قوَّة لي ولا لك إلا بالله، فشكرتُ الله

على ذلك، ومضيتُ في رحلة استشفاء صحي من هذه التجرِبة صنعت منِّي نُسخةً تستمتع بسلام نفسي وتناغُم مع الحياة لم أعهده من قبل.. صنعَتْ منِّي الشخص الذي تقرأ كتابه الآن، ويتابعه عشرات الآلاف على مواقع التواصُل الاجتماعي، واستخدمه اللهُ في تحويل حياة كثيرين من خلال التدريب، وبمشيئة الله من خلال هذا الكتاب أيضًا، وغيره من الأثر الطيب والإنجازات التي أستبشر بالوصول إليها.

وهنا أيضًا تكمُن القُدرة على تحويل الابتلاء إلى شيءٍ نافعٍ، فمستويات التعامُل مع الابتلاء تبدأ من مستوى الضحية، وهو مَن يظن أنه ضحيَّة الظروف والناس، ويتبنَّى صوت المُنهزم ومُصطلحاته.. كثير الشكوى، قليل الفعل، ضئيل الأثر.. أنا لا أدعوك إلى الامتناع التام عن الشكوى، فكلنا قد نشتكي في أول الأمر إلى أحبَّائنا، فهذا طبيعي وصحي، لكنني أدعوك إلى ألَّا تنسى نفسك في هذا الدور، وأن تنتقل إلى المستوى الأعلى، وهو مستوى التَّقبُّل والتصرُّف، وفي هذا المستوى ستُدرك أن الشكوى لا تغيِّر شيئًا، وأن عليك فعل شيءٍ ما، وانتقالك إلى المستوى الثالث مرهون ببحثك عن الحكمة الإلهيَّة فيما حدث لك، وتذكَّر أنك حكمة محدودة تبحث في فضاء حكمة إلهيَّة غير محدودة، فالبحث غير مشروط بالوصول إلى النتيجة في حدِّ ذاتها، لكن الإيمان بوجود حكمة من أن يضعك الله في هذا الابتلاء بهذا الشكل، وفي هذا الوقت، وهنا يظهر معدنك وإيمانك الحقيقيان، وليس فقط ما تقوله شفتاك.

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا ۖ قُل لَّمْ تُؤْمِنُوا وَلَٰكِن قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ﴾ (الحجرات: 14).

تنتقل إلى المستوى الرابع، وهو مستوى المُحارب الرُّوحاني، بعد أن تتقبَّل ما حدث، وتتصالح معه، وتحاول استنباط الحكمة الإلهيَّة منه، ثم تستخدمه في جعل حياة شخص آخر أفضل، وفي أغلب الأحيان يكون

هذا هو السبب في منح الله إياك هذا الابتلاء، فنحن هنا لنعبد الله، ونعمِّر الأرض..

سأقصُّ عليك قصَّة مُتدرِّب حديث أعمل معه، وهو ذو تاريخ حافل بالانتصارات النَّفسيَّة، وذو صلابة وقوة نفسيَّة مُذهِلة.. رجل يَعتمد عليه كلُّ فرد في عائلته، ناجح في عمله، وأخيرًا وليس آخرًا، جُزئي المفضَّل في قصته: نجح في هزيمة مخدِّر الهيروين لما يزيد على أربعة عشر عامًا، بل وصار يعمل بكل ما يملك في المصحَّات النَّفسيَّة مباشرةً مع مَن ابتلاهم الله بإدمان هذا المخدِّر القاتل بوصفه مثلًا أعلى، وقدوة، وأخًا سبقهم إلى خط النهاية، ليأخذ بأيديهم نحو هذا الانتصار؛ فهو يعلم بالضبط ما يمرُّون به، وما يدور ببالهم.

هذا النوع من المتدرِّبين هو المفضَّل لديَّ، وهو الذي يُشعِل داخلي روح الإلهام، والذي يؤدي رسالته على الأرض على أكمل وجه، والذي لا يقف عند مرحلة الضحية، فكان من الممكن أن يرمي لوم إدمانه على الناس، أو الظروف، لكنه تبنَّى المسؤوليَّة كاملةً، ثم انطلق إلى المستوى الثاني من الوعي، وهو مستوى التَّقبُّل والتحدِّي، وأخذ يُناضل أمام هذا المخدِّر، ينتصر في معارك، ويُهزم في أخرى، حتَّى انتصر في الحرب ضده، ثم انتقل إلى المستوى الثالث، وهو استنباط الحكمة الإلهيَّة.. لقد وضعني الله في هذا الاختبار الصعب ليعلِّمني أن الهلاك في الميل عن طريقه، وليستخدمني في إنقاذ عباده من شرِّ هذا المخدِّر، ثم انطلق إلى المستوى الرابع، وأخذ فعلًا في تأدية دوره، وبمساعدة أقرانه في الانتصار، وأنا الآن أعمل معه على تحدِّيات نفسيَّة متعدِّدة لينطلق إلى مراحل أعلى من السَّلام النَّفسي، وعلى تطوير أثره في الحياة ورسالته.

وعندما تتبنَّى هذه العقليَّة تحرِّر نفسك من سجن كونك ضحيَّة الآخرين، وهو المصدر الأول للمُعاناة، لأنه لا توجد ضحية لا تُعاني، فإذا أردت

التخلُّص من المُعاناة فعليك التخلُّص من صورة الضحية ونبرة صوتها ومُصطلحاتها وأفكارها، فتبدأ بالنظر إلى الناس على أنهم «الأدوات» التي يستخدمها اللهُ في حياتك، إمَّا ليختبرك، وإمَّا ليعلِّمك، وتبدأ أيضًا بالنظر إلى نفسك على أنك شخص قوي ربما يمر ببعض الأوقات الصعبة، وربما يتعرَّض لظلم، ولكن من المنظور الأعلى هذا بالضبط ما تحتاج إليه وتطلبه روحك لترتقي، وكونك تمر بظرف صعب، أو تعرَّضت لأي نوع من الأذى، لا يختزل حياتك ومكنونكَ في هذا الحدث، فأنت أكبر بكثير من ذلك، وستجد طريقك إذا استعنت بالله، واحتفظت بمكنونك الساكن الذي لا تهزُّه الأيام ولا الظروف ولا الناس.

يقول إمبراطور روما الفيلسوف «ماركس أوريليوس»: «من حُسن الحَظِّ أن ما مررتُ به من صعوبات حدثت لي أنا، وليس لغيري، فأنا يمكنني تحمُّله، بل ويمكنني استنباط الحكمة منه، أمَّا غيري فقد يكسره ذلك الظرف».

تقنياتُ الاحتراف الذِّهني

ولنجلب لونًا من الجانب العَمَلي، سأعرض عليك تقنيات نفسيَّة يمكنك استخدامها لتتعامل مع الخوف بكفاءة وحضور، فالخوف والقلق يسرقان منك حضورك اللحظي، فتغرق في سلسلةٍ من الأفكار المُتتابعة، مَا يُفقدك التصرُّف الحكيم، وقد استخدمتُ هذه التمارين، ولمستُ منها نتائجَ رائعةً، كما استفاد منها عددٌ كبيرٌ من المتدربين، ومنهم من كان يُعاني الرّهاب الاجتماعي، وبفضل الله، ثم هذه التقنيات وغيرها من التقنيات الأعمق، استطاع التغلُّب على جانب ضخم من هذا الرّهاب.

سنبدأ بالأسهل، والأكثر شيوعًا، وهو التعرُّض لما يُخيفك بالتدرُّج، فإن كنت تخاف الحديث أمام عددٍ من الناس، فكما ذكرنا، لا تنتظر أن تستيقظ في يومٍ فتجد أن هذا الخوف قد رحل عنك للأبد، بل عليك التعرُّض له بالتدرُّج لتتغلَّب عليه، فيمكنك مثلًا تسجيل مقطع لك، ثم تُراجعه لتتعرَّف على ما يجب عليك تطويره، ثم تتحدَّث أمام صديق، أو فردٍ من العائلة، ثم فردين مقرَّبين، ثم تضيف شخصًا غير مقرَّب للمجموعة، ثم تزيد العدد تدريجيًّا، وهذه التقنية ليست فقط للتحدُّث أمام جمهور، فقد طبَّقتُها في أثناء تقدُّمي للوظائف، لأنني كنت أتوتَّر في المُقابلات الشخصيَّة، فأخذتُ في التحضير لها، والتدرُّج في ذلك، حتَّى صرتُ واثقًا وحاضرًا في هذه المُقابلات، وصارت نتائجي أفضلَ، وطبَّقتُها عند تصوير المقاطع، فعندما بدأتُ قرَّرت التصوير خارج المنزل، فواجهتُ صعوبة التحدُّث

أمام الكاميرا والتحدُّث أمام الغُرباء في الشارع، فكانت تجرِبة في غاية الصعوبة، لكن عندما حوَّلت طريقتي للبدء بالتصوير في غُرفتي حتَّى أتغلَّب على رهاب الكاميرا (وما زلتُ أتخلَّص منه حتَّى الآن)، ثم بعدها أنتقل إلى التصوير في الخارج، تطوَّرتُ تطوُّرًا أذهلني، وصرتُ أستمتع بالحديث أمام الكاميرا، خصوصًا عندما يمر أحدٌ من جانبي وينظر تلك النظرة التي يمتزج فيها التعجُّب بالإعجاب، فكلمة السِّر هنا: التعرُّض لما تخشى بالتدرُّج حتَّى تألفه، وعلى الرَّغم من القدر الكبير من عدم الرَّاحة الذي ستشعر به، لا تستسلم؛ فهكذا ننمو ونتطوَّر.

التقنية الثانية هي التصوُّر (visualization)، والتصوُّر تقنية عالية الكفاءة في رفع الأداء وتحفيز العقل الباطن، وأُثبِتَ ذلك بتجارِب على رأسها تجرِبة بجامعة شيكاغو عام 1996، جاؤوا فيها بمجموعة عشوائيَّة من الناس، وطلبوا منهم رمي كُرة سلة، وسجَّلوا نتائجهم المبدئيَّة، ثم قسَّموهم إلى ثلاث مجموعات، وعلى مدار شهر جعلوا أول مجموعة تتدرَّب على رمي الكرة بالشبكة كل يوم مدة نصف ساعة، والمجموعة الثانية تتصوَّر أنها ترمي الكرة بالسلة مدة نصف ساعة، ولكن من دون كرة أو سلة حقيقيتين؛ مُجرَّد تصوُّر فقط، والمجموعة الثالثة لم يطلبوا منهم فعل شيءٍ، وعندما قارنوا نتائج المجموعات الثلاث بعد شهر وجدوا تحسُّنًا ملحوظًا بالطبع في المجموعة الأولى التي تدرَّبت على كرة وسلة حقيقيتين، وتحسُّنًا قريبًا جدًّا منه في المجموعة الثانية التي تصوَّرت فقط، وبالطبع لا يوجد تحسُّن في أداء المجموعة الثالثة.

لذلك يستخدم كثيرٌ من الناس التصوُّر للتحضير قبل الأحداث المهمة، لتدريب عقلهم على الحدث والتفكير في مُختلف مُجريات الأحداث التي قد تحدث، فيستعدُّون لها جيدًا، وأنت أيضًا بإمكانك الاستفادة من هذه التقنية العظيمة، فهي متاحة لك طوال الوقت من خلال ذلك الجهاز

العجيب الذي نسميه «العقل»، وقدرته المذهلة على التخيُّل، فما بالك إذا دمجت التصوُّر مع التدريب المستمر والتدرُّج في المواجهة؟ ستزيد من سرعة احترافك لأي شيءٍ من دون مجهود بدني إضافي، وهذا ما نسميه العمل بذكاء واجتهاد، وليس العمل باجتهاد فقط.

أفضل متسلِّقي الجبال في العالم: «أليكس هونولد» و«آدم أوندرا»، اللذان يُعدان من أفضل متسلقي الجبال في التاريخ، ذكرا التصوُّر بوصفه وسيلةً أساسيَّةً في التحضير النَّفسي لهذه الرياضة شديدة الدقة والخطورة. يقول «آدم أوندرا» إنه من كثرة ما يتصوَّر الطَّريق الذي سيسلكه قبل أن يتسلَّق، يصير الطَّريق مألوفًا جدًّا عند صعوده أوَّل مرَّة، وكأنَّه تسلَّقه كثيرًا من المرَّات.

التقنية الثالثة هي ما أسميه «أسوأ سيناريو»، وتكون عند الخوف من شيء لا تجد له مبررًا حقيقيًّا، فتسأل عدَّة أسئلة تسمَّى أسئلة تحديد المخاوف، كان يستخدمها الفلاسفة الرواقيون، ويتحدث عنها الكاتب «تيم فيريس»، ونستخدمها ضمن أدوات العلاج المعرفي السلوكي، وإن كتبت هذه الأسئلة وأجوبتها على ورقة، ستزيد من كفاءة التدريب، وتسير الأسئلة على النحو التالي:

- ما أسوأ شيءٍ من الممكن أن يحدث؟
- لماذا أخشى هذا الشيء؟
- هل يمكن تجنُّب حُدوثه؟
- كيف أستعدُّ له إن حدث؟

ثم تنتقل إلى العنصر التالي، أو ثاني أسوأ شيءٍ من الممكن أن يحدث، وتعيد الأسئلة الأربعة أنفسها، ثم ثالث أسوأ شيءٍ ممكن أن يحدث، وهكذا حتَّى لا تجد سيناريو يُخيفك غير مطروح.

مثال: أنا على وشك التحدُّث أمام جمهور، أسوأ شيءٍ يمكن أن يحدث أن أنسى شيئًا، أخشى حدوث ذلك حتَّى لا أفقد مصداقيَّتي أمام الجمهور، سأستعدُّ لذلك بإعداد نقاط مُختصرة في ورقة تذكِّرني بالأفكار التي سأتكلَّم فيها، لو حدث أن نسيت سأطلب وقتًا مُستقطعًا للراحة، وأبحث فيه عمَّا نسيت، ثم أنتقل إلى ثاني أسوأ شيءٍ ممكن أن يحدث، وأُحَضِّر له.. وهكذا.

تسلِّط هذه الأسئلةُ الضوءَ على ذلك الخوف الخفي بداخلك، الذي يُشبه غُرفة مُظلمة في البيت بها صوتٌ لا نعرف مصدره، قد يرسم مُخُّنا تخيُّلاتٍ عن حيوان أو حشرة كبيرة أو سارق، أو غيره، ولكن عندما نفتح نور الغُرفة فنجد أن سبب الصوت هو الهواء الذي يحرك الستائر، سنطمئن، ويتوقف مُخُّنا عن القلق، وذلك بالضبط ما نفعله في هذه التقنية.. نسلِّط الضوء على أي فكرة قد تسبِّب القلق أو الخوف، ونستعدّ لها.

يقول الحكيم «سينيكا»: «يُعاني المرءُ في تخيُّلاته أكثر ممَّا يُعاني في الواقع».

التقنية الرابعة، وهي الأسهل، لكنها فائقة الفاعليَّة، هي التنفُّس بعمق من البطن، ثم لأعلى الصدر، وهذا التمدُّد يُدخِل قدرًا كبيرًا من الأكسجين إلى الجسد.

إن المخ والجسد يعملان معًا في صُنع الحالة الشعوريَّة، فإذا طلبتُ منك أن تتخيَّل شخصًا خائفًا، فعلى الأرجح ستتخيَّله يتنفَّس بسُرعة، تتحرَّك عيناه وجسده بسرعة، منكمش الجسد، وصوته منخفض. إذًا، فالحالة الشعوريَّة تشكِّل حالة الجسد، ولكن ماذا لو استخدمنا حالة الجسد في توجيه الحالة الشعوريَّة؟ هذا ما علَّمني إياه مدربي الخاص، واستخدمته عند ركوب الطائرة الهليكوبتر عند نقلي لإحدى المنصَّات البحريَّة لاستخراج البترول أول مرَّة، فعندما كنتُ خائفًا بدأت بملاحظة ما يفعله جسدي، ثم عملت عكسه بالتدريج، وبوعيٍ، فتنفَّستُ بعُمق، وحرّكت جسدي وعيني

بهدوء، وفتحتُ وضع جسدي، وابتسمتُ، وتحدثتُ بصوت مسموع ومُتزن، وحافظتُ على هذه الوضعيَّة الجسديَّة، فأخذتُ ألاحظ حالة الخوف تتلاشى، حتَّى اختفَتْ، وأخذتُ ألاحظ أيضًا مقاومةً في تسلُّل الخوف إلى عقلي، وكأنَّ شيئًا يمنعه، وكانت تجرِبة رائعة، لذلك أوصيك بالتنفُّس العميق بوعي خلال اليوم في أوقاتٍ عشوائيَّة، انقلْ وعيك إلى التنفس، وضُخّ الهواء إلى بطنك أولًا حتَّى يمتلئ، ثم إلى صدرك حتَّى يمتلئ، واشعُرْ بمقدِّمة جسدك وهي تنفتح، وبالسَّكِينة وهي تغمر المكان، واستشعر جسدك وهو يرتاح ببُطء، وترتخي كتفاك، وتبتسم، ثم تُكمل التنفُّس بعمق، واستشعِر القلق وهو يختفي، ليس منك فقط، بل مِمَّن حولك، لتبرمج نفسك على عقليَّة الخدمة العامَّة، فتصير منبعًا للطمأنينة، ومساحةً للتقبُّل والمحبَّة للجميع.

ومن التدريبات الرائعة أيضًا للتخلُّص من الضيق: تدريب في العلاج المعرفي السلوكي يسمَّى «نصف الابتسامة»؛ ففي تجرِبة جعلوا شخصًا يقبض على قلم بين أسنانه بحيث تنقبض عضلات الوجه نفسها التي تنقبض عند الابتسامة، فلاحظوا ارتفاعًا في هرمونات السعادة بمُخِّه على الرَّغم من عدم تغيُّر أي شيءٍ حوله أو وجود شيءٍ يُسعده، فقط انقباض العضلات نفسها التي تنقبض عند الابتسامة، مَا بعث لمُخِّه رسالة بوجود حالة شعوريَّة سعيدة، مَا أثبت أن وضع الجسد يدفع أيضًا الحالة المزاجيَّة، كما تدفع الحالة المزاجيَّة وضع الجسد، وأُطبِّق ذلك التدريب عندما أكون في الخارج، ويحدث شيءٌ ما يستفزُّني أو يُغضبني.. أبتسم ابتسامةً غير مرئيَّة مدة تتراوح بين نصف دقيقة ودقيقة على الأقل، بحيث تنقبض عضلات الوجه المسؤولة عن الابتسامة، فيُخيَّل إلى مُخِّي أن الأمور على ما يُرام، فتتحسَّن حالتي المزاجيَّة بعض الشيء.

ومن أساليبي في التدريب عندما أجدُ أحدًا في أول الجلسة صوته حزين، أطلب منه الوقوف، وفتح جسده والتنفُّس بعمق وهدوء ورفع نظره

للأعلى قليلًا، وأن يحافظ على هذا الوضع طيلة الوقت، حتَّى لو جلس بعدها، وعلى الفور تختلف نبرة صوته، ثم مزاجه، ثم طريقة تعبيره، ثم كفاءة تلقِّيه توجيهاتي، وكلَّما عادت نبرة الحزن أعرف أنه عاد إلى وضع الجسد المُنكمش، فأطلب منه فتح جسده، فيتعجَّب: كيف عرفتُ أنه خالف الوضع الذي اتفقنا عليه على الرغم من أننا نتحدث هاتفيًا؟! أستمتع كثيرًا بهذا التدريب الجميل، فمن الصعب أن تكتئب ووضع جسدك مفتوح، ومن الصعب أن تخاف وأنت تتنفَّس بعُمق.. تذكَّر أنْ تستغل هذه الخدع الصغيرة عالية الكفاءة في السيطرة على مشاعرك.

التقنية الخامسة الأخيرة هي التميُّز والاختلاف: أن تكون استثنائيًّا، فعلى الأرجح يعجبك نوعٌ من الأكل أو اللبس أو الموسيقى لا يعجب أغلب مَن حولك، فتبقيه سرًّا، أو تتخلَّص منه. أرجو ألَّا تفعل ذلك، وأن تحتفل باختلافك: أن تحضر شعور عدم الرَّاحة المصاحب للتعبير عن أصالتك، وما تجده يجعل روحك تحلِّق في السماء، وتعتاد هذا الشعور حتَّى تتخطاه، فتصير تعبِّر عن مكنونك، وتتقبَّل تعبير الآخرين عمَّا يحبون، وهنا تكمن كلمة السر، لتعبِّر عن أصالتك عليك تقبُّل أصالة الآخرين أولًا، ما داموا لا يضرُّون أحدًا، وقد عانيت ذلك عندما كنت أحكم على مَن يسمعون الأغاني «الشعبيَّة» بأنهم أصحاب ذوق موسيقي متدنٍّ، فكنت أخشى التعبير عن نوع الموسيقى المُفضَّل لديَّ، وهو «الروك»، لأنني أخشى أيضًا أن يحكم عليَّ الناس، فكما ذكرتُ من قبلُ: العالم هو مرآة ما يحدث بداخلك. ولكن عندما بدأتُ أتقبَّل ذوقهم الموسيقي، وأتقبَّل فكرةَ أن الله لم يخلقنا بالذوق نفسه، وإلا لبارت السلع حقًّا، لا أقول لك إن الناس توقفوا عن الحكم على ذوقي، لكنني صرت لا أهتمُّ، فالأحكام صارت شيئًا غريبًا بالنسبة لي، لا أضعه في الحسبان، فكلما تقبَّلت أكثر عبَّرت عن نفسك أكثر، وقدَّمت للعالم تفرُّدك وأصالتك اللذين ينتظرهما منك.

الخوف من الوحدة

«مات فلانٌ وحيدًا»..

في العادة، تُستخدم هذه الجُملة لصُنع مشهد درامي للغاية في السِّينما، وأنا لا أختلف مع جمال أن يقضي الإنسان آخرَ لحظاته مُحاطًا بمن يُحبُّ، ولكنَّ الحقيقة القائمة هي أن الحياةَ رحلةٌ فرديَّةٌ، مهما شاركك أحدٌ بعضَ الوقت، فستُفارقه، أو سيُفارقك، وأي شخص هو مرحلة في حياة أيِّ شخص، سواء أطالت هذه المرحلة، أم قصرت. وكما وعدتك دائمًا أن أحتضنك رُوحانيًّا بعد الجُمل العمليَّة الصَّادمة، فالحِضن هذه المرَّة على هيئةِ جُملةٍ شديدةِ البساطة، ولكن ليست سهلةَ التَّطبيق: أن تألف الوحدة، أن تُرافق صوتك الدَّاخلي، وتأنس اتِّصالك بالخالق.

وقبل الاستفاضة، أودُّ التَّنويه بأنني لا أحثُّكَ على الانعزال التَّام، والبُعد عمَّن تُحب، وعدم السَّعي إلى تكوين علاقات وصداقات.. على العكس تمامًا، أريدك أن تكوِّن أوَّلًا أرضًا صُلبة تنبع من الأُنس بذاتك والذَّات الإلهيَّة، وألَّا تخشى الوحدة، بل تستمتع بها، وتجد فيها الصفاء والإلهام والدعم الذَّاتي، فتنطلق نحو تكوين العلاقات وأنت مُكتفٍ بذاتك، وأنت تعلم الحجم الحقيقي للعلاقات: رُفقاء رحلة مؤقتة، طالت أم قصرت، فتكون حاضرًا شاكرًا لكل مَن دخل حياتك، وكل مَن خرج منها، مُدركًا أنك وحدك قبل هذا وبعده، أو بالأحرى بصُحبة مَن نفخ فيك الرُّوح، فتستمتع

حق الاستمتاع بكل لحظة جميلة تجمعك أو جمعتك بأحد، وتدرك أن كل لحظة صعبة ستمُرُّ.

وعندها تجد رُوح الاستغناء بالخالق عن المخلوقات، وبنفسك عن الناس، فلا تخالف مبادئك للإبقاء على أحد، ولا ينتهي عالمك برحيل أحدٍ عنه، وذلك لا يمنع تأثُّرك الذي قد يصل أحيانًا إلى كونه شديدًا، فنحن بشرٌ منحه الله مِنحَة المشاعر، وهي سلاح ذو حدَّين، هي ما يجعلك تصل إلى نشوة السعادة وأعمق درجات الحزن، لكن حضورك الكامل لهذه التَّجرِبة الإنسانيَّة بوصفك وعيًا مُراقِبًا لهذه التجارِب وهذه المشاعر يجعلك تحضرها وأنت تعلم أنها ليست كل شيءٍ، فحتى لو اخترت الانغماس في أيٍّ منهما، سواء أكان سعادةً أم حُزنًا، فأنت لا تنسى نفسك فيه، وتعلم أنك ستعود إلى السكينة في نهاية الأمر.

وحتى تألف الوحدة عليك بأمرين: أن تجعل صوتك الدَّاخلي رفيقَ كفاحٍ داعمًا وواعيًا (وذلك ما ناقشناه في فصل الثِّقة بالنَّفس)، وأن يتخطَّى منظورُك البُعدَ الفيزيائي المادِّي المحدود؛ أن تكون رُوحانيًّا، وأن تبني علاقة وثيقة مع الله، فتراه في كل شيءٍ، وبما أن اللهَ جميلٌ يحب الجمال، فترى أنت الجمال في كل شيءٍ، فإذا كنتَ مُنغمسًا في البُعد الفيزيائي الذي يتضمَّن هُويَّتك الدنيويَّة: اسمك، وسنَّك، ومنصبك، ومُمتلكاتك، وعلاقاتك، ومشكلاتك.. وهكذا، فعلى الأرجح لو كنتَ تتمشَّى بجانب حديقة فلن تُلاحِظ الجمال الإلهي في صُنع شتَّى الألوان والأشكال، فأنت مشغولٌ بما ستفعله غدًا، أو تفكِّر فيما قاله لك أحدٌ البارحة، لذا أدعوك إلى أن تخصِّص وقتًا من يومك لمُمارسة هذه الرُّوحانيَّات، فإذا كنتَ تحب المشي، فاذهب إلى المشي من دون سمَّاعات أذن، وضَعْ هاتفك في الوضع الصامت، وتمشَّ بهدف التأمُّل، واجعل تفكيرك مُنصبًّا على ما تراه عيناك، وتسمعه أُذناك، وعُدَّ الألوان من حولك، ثم الأصوات، وتأمَّل

قُدرة الله في صُنع ذلك كله، ثم استشعر وقع قدميك على الأرض، وتسخير الله كثيرًا من خلقه حتى تمشي أنت على أرضٍ مُمهَّدة بهذا الشكل، وتسخيره كثيرًا من خلقه حتى ترتدي ملابسَ مُريحة بهذا الشكل، وهذا ما يسمَّى «تأمُّل المشي»، ويُمكنك تطبيق ذلك في كل شيءٍ حرفيًّا، وليس المشي فقط، فتتأمَّل الأكل، وألوانه، ونشأة كل عُنصر على مائدة طعامك، من زراعة الخَضراوات، إلى تربية الدواجن، ونقل الطعام وطهوه، كيف وصل إليك هذا الشكل البديع على الرَّغم من مُشاركتك المُتواضعة فيه! تتأمَّل قيادة السيارة، وتسخير الله هذا العدد الضخم من البشر حتى تصل إليك هذه الآلة التي تنقلك على هذه الطرق بسُرعة ويُسر، وأيضًا تتأمَّل مَن يجمعك معه حديثٌ، فترى تفرُّده وأصالتَه وقصَّة حياته وتحدِّياته، وحتى بصمة يده التي لم ولن تتكرَّر على مرِّ التاريخ، ورُوحه التي تسكن ذلك الجسد الذي تراه، فتصير كلُّ لحظة يمُنُّ اللهُ عليك بها فُرصةً لتأمُّل هذه الرِّحلة السِّحريَّة على هذه الأرض.

فالشَّخص الرُّوحاني يُدرك أنه أكثر من هُويَّة دنيويَّة، ويجد مُتعةً وسعادةً وحضورًا في أدقِّ تفاصيل الحياة، فيستطعم الأكل بكل حواسِّه، ثم ينتقل إلى الشُّكر لنعمة التذوُّق في حدِّ ذاتها، ويستمتع بالألوان والأشكال حوله مهما اعتاد النظر إليها، ثم يشكرُ لنعمة النظر في حدِّ ذاتها، ويتأمَّل حتى النَّفَس وما وراءه من أمورٍ شديدةِ التَّعقيد أدَّت إلى هذه الوظيفة بهذا الشكل، يتأمَّل وجوده، وكل الظروف المُستحيلة التي اجتمعت ليُوجَد بهذا الشكل في هذا المكان والزمان، فلو اختلفت نسبة الأكسجين في الجو اختلافًا صغيرًا لصارت الحياة على الأرض مستحيلة، كذلك لو اختلف مكان الإلكترون في ذرَّات الجسد، فأنت الكونُ، يتأمَّلُ نفسَه من خلال حواسِّكَ.

«لو تأمَّلتَ كفَّ يَدِكَ لرأيتَ الكون كُلَّه فيها».. تخيَّل معي شخصًا يُعمل عقله بهذه الصورة، فلن يجد الهمُّ والغمُّ حيِّزًا ليشغلاه، فكُلَّما كنتَ حاضرًا لما تعيشه، وكُلَّما عشتَ متأمِّلًا، لن تجد الأفكار السلبيَّة وقتًا لتزورك فيه، فالحاضر سُكون، وكلما استمتعتَ بوحدتك وأُنسك بخالقك وخالق كل هذا الجمال حولك، فلا تختلف كثيرًا لديك الوحدة والصُّحبة، فكلاهما مِنَّةٌ من الله، وفُرصةٌ لحضور عظمته وجلاله. وفضلًا عن الفوائد الضَّخمة للوحدة؛ فهي ما يُرشدك إلى ذاتك، ويُعرِّفك إلى أعمق رغباتك وطموحاتك، وهي المساحة التي تتلقَّى فيها الإلهامات، ويعمل عقلك على ترتيب المُدخلات لتُمارس شتَّى مجالات حياتك بصورة من الإبداع، وكل المُبدعين يعلمون ذلك.. إن التفكير وحده لا يكفي، عليك بتخصيص مساحة لتلقِّي الإلهامات، وهذا لا يقلِّل من الإلهامات التي تتلقَّاها من المُلهمين الذين تُحيط نفسك بهم، ولكن عليك بمصدرين، هما: الأشخاص المُلهمون، والأهم: الإلهامات السماويَّة؛ فكما حوَّلنا الخوف إلى صديق، وحوَّلنا الصوت الدَّاخلي إلى رفيق داعم، بهذا نُحوِّل الوحدة إلى مُرشد يدلُّك على ما يدور في أعماق خاطرك، ويمدُّك بالوحي الإلهي والحدس القلبي.

في قصَّةٍ قرأتُها عن معلِّم فنون قتاليَّة متميِّز جاءه مُتدرِّب في غاية الحماس يومًا، وكان يريد احتراف هذه الرياضة، فقال له:

- كم من الوقت سأستغرق لأصل إلى مستوى الاحترافية؟

فردَّ عليه المُعلِّم:

- عشر سنوات على الأقل.

فردَّ عليه المُتدرِّب قائلًا:

- عشر سنوات؟! أنا مُستعد لأتدرَّب ليلًا ونهارًا، مُستعد لبذل مجهود لا يمكن لأحد أن يبذله كي أحترفها في وقت أقصر.

فردَّ عليه المُعلِّم قائلًا:

- إذًا، عشرون سنة على الأقل!

فالرَّاحة من العمل والمساحة الشَّخصيَّة بأهمِّيَّة العمل نفسه، وإهمال هذه القاعدة فخٌّ يقع فيه أصحاب الهمم، حيث يعملون أكثرَ من اللازم؛ ظنًّا منهم أن ذلك سيُحقِّق نتائجَ أفضلَ، وإن نجح ذلك، فقد يكون على حساب جانب مهم من الحياة، مثل الجانب الاجتماعي، الذي إذا أُهمِلَ فسيؤثِّر في العمل في نهاية الأمر. وإذا نظرت حولك ستجد أن الناجحين يعملون بجِدٍّ، ولكن ليس بدرجة مرؤوسيهم، فلو كان المقابل المادِّي على المجهود لكان العمَّال هم أغنى فئة، والواقع عكس ذلك، فالمقابل المادِّي على مدى اتِّساع أثرك وتميُّز الدور الذي تقدمه، وحتى تزيد من هذين الأمرين عليك بالإبداع وعمل ما لا يعمله معظم الناس، حتى تحقِّق ما لا يحقِّقه معظم الناس، واعلَمْ أن ما يفصلك عن ذلك هو فكرة واحدة لا تعلم متى وأين تأتيك، وحتى تزيد من فُرَص مجيئها عليك بالمساحة الشَّخصيَّة المُتوازنة ونيَّة الإبداع والتفرُّد فيما تُقدِّم، وعليك بفعل ما يخشاه أغلب الناس: تقضي بعض الوقت وحيدًا غير مُشتَّت بشيءٍ.

الخوف من الموت

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (الحجر: 99)، والمقصود باليقين هنا: الموت؛ فإن لم تكُن الحياةُ عادلةً، فالموت عادلٌ لا يُفرِّق بين أحد ولا يمكن تفاديه، فقد سبقك من كان أغنى منك، وأقوى منك، وأجمل منك، وأصغر منك، وأكثر حظًّا منك، ولم يُغنِه ذلك عن الموت شيئًا.. والحقيقة أن الموت ليس شيئًا لتتفاداه، بل جُزءٌ أساسي من التَّجربة الإنسانيَّة، فلولا الموت ما كانت الحياةُ حياةً، بل كانت سُتسمَّى الأبديَّة، وفي بعض الثقافات يحتفلون بالموت (تخيَّل!)، فلعلك سمعت عن «Dia De Los Muertos»، أو «يوم الموتى» الذي يحتفل فيه الشعب المكسيكي بذكرى موتاه بشتَّى الألوان والحلوى والموسيقى، لأنه بالنسبة إليهم حدث جَلَل، مثل الولادة، أو الانتصار في معركة، أو غيرهما من الأحداث التي تتحوَّل إلى أعياد، وإيمانًا وإقرارًا منهم بأن الموت ليس هو النهاية، بل بداية أو بوَّابة تمر منها لعالم آخرَ، تاركًا جسدك المادِّي الذي ينتمي إلى هذا العالم.

في الأفلام والمسلسلات، تجد القصَّة تنتهي بزواج البطل والبطلة، وأنا وأنت نعلم جيدًا أن تلك هي مُجرَّد البداية، فالقصَّة الحقيقيَّة والتَّحدِّي الأعظم يبدآن عند الزواج، وليس هدفي من هذا الجُزء أن تحتفل بالموت، فالفراق صعبٌ لا محالة، ولكن هدفي أن تتصالح معه، وتدرك أن القلق لا يُؤجِّله ولا يمنعه، لكنه يمنعك الحياة، وإهمال يقينيَّة الموت يُضفي

سحابة من أبديَّة الدُّنيا على أفكارك، فتصير أشياءُ ثانويَّةٌ مهمَّةً، وأشياءُ مهمَّةٌ ثانويَّةً، وسؤالي لك الآن: متى كانت آخر مرَّة تأمَّلت فيها حقيقة الموت؟ متى كانت آخر مرَّة فكرت فيها في سُبات لا استيقاظ منه إلا عند البعث؟ على الأرجح لم تفعل ذلك اعتقادًا منك أنك «ما زلت صغيرًا»، أو «الدنيا أمان»، ولكن أنا وأنت نعلم جيدًا أن الحقيقة غير ذلك، فكل لحظة فيها مُخاطرة، كل لحظة أنا وأنت نعيش على الهاوية، كل نَفَسٍ تأخذه لا يضمن لك التالي، وكل يوم تقضيه لا يعدُكَ باليوم التالي.. وعلى الرَّغم من ذلك تجد نفسك تخطط لأشياءَ ستفعلها بعد سنة، وهذا هو جمال التَّجرِبة الإنسانيَّة: أنك تعيش على هاوية الموت كل لحظة، ومع ذلك تجد المُتعة والحُزن، تجد الاحتفال والانعزال، تجد الإقدام والتأجيل، تجد البناء والهدم، وغيرها من علامات الانغماس في أعماق هذه الرِّحلة.. وعندما تستقرُّ بداخلك حقيقة أنك تعيش على الهاوية كل لحظة، تشعر بالنشوة التي يشعر بها مُمارسو الرياضات الخطرة، فحتى في أمان بيتك ودِفْءِ سريرك أنت تعيش على الهاوية؛ فهل أنت جاهز لأن تهوي في أي لحظة؟

لا بُدَّ من الموت بما تحمله الكلمة من معنيَين، لا بُدَّ منه، أي: لا مفرَّ منه، ولا بُدَّ منه، أي: إنه ضرورة حتى تكتمل الحياة؛ فحتى تعرِّف أي شيءٍ عليك أن تنسبه إلى شيءٍ يختلف عنه، حتى تعرِّف الأبيض عليك برؤية الأسود، فلو كان كل شيءٍ أبيضَ لما سُمِّي الأبيض، ربما سمَّيناه «كُلَّ شيءٍ!».

يقول الفيلسوف «آلان واتس»: «تخيَّل أن الكون فارغ تمامًا باستثناء كُرة واحدة فقط، إذا تحرَّكت هذه الكُرة هل يمكن تحديد اتِّجاه حركتها؟ هل تحرَّكت لليمين؟ يمين ماذا؟»، وهنا تكمن الإجابة؛ فحتى نعرف اتِّجاه حركتها، علينا بوضع كُرة أخرى، أو أي شيءٍ آخر حتى ننسب إليه حركة

الكُرة الأولى، وهذا يا صديقي ما يُسمَّى التكامُل، وهو طبيعة الكون، وينطبق على كل شيءٍ.

فالأُذن حتى تسمع الأصوات تهتزُّ طبلتُها لتستقبل ذبذبات الصوت، وذبذبات الصوت هذه إن وضعتها على برنامج تعديل للأصوات، ستجدها مرتفعات ومنخفضات، ولولا المنخفضات لما سمعت أُذنك الصوت، فالمنخفضات تُعادل المرتفعات في الأهمِّيَّة، ووجودهما ضروري لتكتمل موجة الصوت، ولولا الصوت لما كان للأُذن فائدة، فلا يمكنك تعريف الأُذن من دون ذِكر الصوت، فهي العضو المسؤول عن سماعه، ولولا الأُذن لما كان للصوت معنى، وهناك مثال مشهور لذلك: تخيَّل لو أن شجرةً سقطت في غابة ليس فيها كائنٌ حي، فلا يمكننا اعتبار صوت الاصطدام من دون أذن تتلقاه أو شيءٍ يؤثِّر فيه، وإلَّا فلا معنى للصوت. ولولا الحزن لما عرفت الفرح، فلو كانت الحياة كلها فرحًا لما سُمِّي الفرح فرحًا، كُنَّا سنسميه «المُعتاد»، فكل شيءٍ يكتمل بنقيضه، وينطوي عليه، إذًا فالموت ضروري يا صديقي حتى تكتمل هذه الرِّحلة، وتنتقل إلى الرحلة التَّالية.

فنصيحتي لكَ: خَصِّص وقتًا لتتأمَّل هذا السُّبات الطويل، وما بعده، وتأمَّل السُّبات الذي استيقظت منه عندما وُلدت، أين كُنتَ؟ وإلى أين تذهب؟ من أنت؟

وكلما تأمَّلت هذه الأسئلة أكثر، يتجلَّى داخلك شعورٌ أنك أكبر من هذا الوهم الدنيوي المادي، فيتولَّد داخلك تقبُّل لليقين (الموت)، وتصير ترى الحياة من منظور أعلى، لكن لا تأخذ ذلك إلى درجة التطرُّف، فتُهمل هذه الرِّحلة الدنيويَّة المُذهلة.. تأمَّلها، تأمَّل مشاعرك، مُستحضِرًا إيَّاها كاملةً، مدركًا أنك السكون المُراقِب لهذه المشاعر، تأمَّل جميع أحزانك وأفراحك وأحبَّائك ومُمتلكاتك وكل ما تخوِّل لك حواسُّك أن تتأمَّله، وثق بأنه كله سينتهي كما انتهى ما قبله، وسينتهي ما بعده، فذلك كله ليس إلَّا المرتفع

في الموجة، ولا بُدَّ من المنخفض، حتى تكتملَ الموجة، فأحضِر المرتفع حضور الطِّفل للرحلة، وحضِّر للمنخفض تحضيرَ كبيرِ السِّن لانتهاء الرِّحلة.

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: 156)، ويقول: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ﴾ (آل عمران: 185، والأنبياء: 35، والعنكبوت: 57).

وكان للفلاسفة الرُّواقيين في روما جُملة شبيهة، وهي: «memento mori»، أي: تذكَّر الموت. كانوا دومًا يرددونها لتُبقي أعيُنَهُم على ما يهمُّ حقًّا، وليس المشتتات الدنيويَّة، فمثل هذه العبارات تسمو بك عن الهُويَّة الفيزيائيَّة، وقد تأخذك إلى حدِّ انعزال الحياة لإدراكك أن ما قبلها وما بعدها أهمُّ بكثيرٍ منها، لكنني لا أتمنَّى أن تفعل ذلك؛ فبدلًا من الانغماس الكامل غير الواعي في الحياة أو اعتزالها تمامًا يُوجد حل وسط (أكررها كثيرًا كما أخبرتُك)، حلٌّ يجعلك «تختار» الحضور الكامل لشتَّى ألوان التَّجرِبة الإنسانيَّة مع الاحتفاظ بحقيقة أنها «تجرِبة»، فتحضر سحر هذه التَّجرِبة، وسحر الشعور بالحزن، وسحر الشعور بالنشوة، وسحر الشعور في حدِّ ذاته، وسحر هذا الطيف شديد الاتِّساع الذي قد يفوتك إذا قرَّرت اعتزال الحياة.

فالحياة مثل رصاصة خرجت من مسدَّس ووصلت إلى الهدف في أقل من ثانية، لكننا قرَّرنا تصوير هذه الطلقة بتقنية الحركة البطيئة حتى نرى تفاصيل رحلة الرصاصة من المسدَّس إلى الهدف، وبذلك أخضعنا الطلقة لبُعد الوقت، وهذا ما نخضع له نحن الآن، فبُعد الوقت هو ما يُمكِّننا من حضور تفاصيل هذه الرِّحلة الأرضيَّة، مَا يجعل الحياة بطيئة وسريعة في الوقت نفسه؛ فالوقت يمضي ولا ينتظر أحدًا، مَا يجعل الحياة سريعة، لكن حضورك التَّام له يُعطيه شعور السَّكِينة، تأمَّل اللحظة الحالية، ذُب

في سلامها، واستمتع ببُطء الوصول إلى الأشياء، فهذا ما يميِّز بُعدنا، ويُعطينا الفُرصة لحضور تفاصيل الأحداث.. تخيَّل وجود مكان لا يحكمه بُعد الوقت، ما تفكر فيه يحدث في اللحظة ذاتها، فكيف تشهد تفاصيلَ حدوثه؟ كيف يُختبر إيمانك وصبرك؟ كيف تستحضر أنت عظمة البديع في خلق هذه التَّجرِبة البطيئة؟ تذكَّر أنك أنت مَن اخترت خوض هذه التَّجرِبة، وحَمْل أمانة الحُريَّة في الاختيار.

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ ۖ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ (الأحزاب: 72).

فقد أُتيح لروحك خوض هذه التَّجرِبة العظيمة، فلا تتشتَّت عن تأمُّلها، ولا تنسَ نفسك فيها، وكُنْ كزائر المُتحف الذي يغمره العجب بما يرى فيه، ولكنه لا يتمنَّى العيش فيه للأبد.

وقد رأيتُ الموتَ ثلاث مرَّات، في كل مرَّة وصلت فيها إلى مرحلة فقدان السيطرة، وخرج الأمرُ تمامًا من يدي، وأوشكتُ على ترك هذا البُعد إلى البُعد الآخر، أوَّل مرَّة كنت طفلًا طائشًا وعد والديه ألَّا يتعدَّى الشاطئ.. لكنه، كما وصف الشاعر محمود درويش -فهو أيضًا تعرَّض للحادثة نفسها بالضبط عندما كان صغيرًا- أغراه موج يُنادي: «تَعالَ إليَّ»، فأخذتُ أسبح نحو المجهول متحديًا البحر العظيم، حتى فقدتُ السيطرة، وصرتُ أستغيث، إلى أن تعبتُ تمامًا من المقاومة، واستسلمت، وإذا بالتيار يأخذني نحو المجهول الذي أردتُ استكشافَه منذ البداية، وفجأةً شعرتُ بيد أحدٍ تنتشلني من الأمواج، رجل لا أعرفه، ولا أتذكر ملامحه، ولا حتى أتذكر ما قال لي، كل ما أتذكره أنه أوصلني إلى الشاطئ، وعُدتُ إلى أهلي بعدها، وإلى يومنا هذا لا يعرفون هذه القصَّة، ولا أتوقَّع أن هذه

القصَّة تركت في داخلي أثرًا حقيقيًّا سوى بعض الحذر؛ فقد كنت طفلًا لا يتعدَّى السنوات العشر.

في المرَّة الثانية، كنت شابًّا في الجامعة، عائدًا إلى القاهرة من السويس، بعد أحد الامتحانات، وكنت بمُرافقة صديقي «شهاب»، وكُنَّا نستمع إلى الأغاني على مُشغِّل الصوت في السيارة بصوتٍ عالٍ مع إغلاق النوافذ ليعمل مكيّف الهواء، وفجأةً انفجر إطار السيارة، ولم نسمعه، وعندما رأيت مِقوَد السيارة ينحرف منِّي فجأةً، ظننت أن ذلك بسبب تعرُّج في الطَّريق، فقبضت على المقود والمكابح (وهو أكبر خطأ عند انفجار الإطار)، فإذا بالسيارة تنحرف عن الطَّريق بشدَّة، ثم تترك الأرض، وعندها بدأ كل شيءٍ يسير بالتصوير البطيء، لحظة فقدان السيطرة يا صديقي، لم يعُد هناك شيء لتفعله، فقط تشاهد ما يحدث، ومن العجيب جدًّا أنني وجدتُ لذَّةً في هذه اللحظة، لحظة فقدان السيطرة، شعرتُ بما أشعر به عندما أُنجز شيئًا ضخمًا، وأعود لأرتاح.. هل لاحظت أنه في أشدِّ لحظاتك نشوةً تفتح ذراعيك للكون، وتشعر بأنك تريد احتضان العالم، أو تنتظر أن تحملك الرياح؟! لستَ بحاجة إلى السيطرة مجددًا، لنرَ ما وراء هذا الباب، وهذه النَّشوة بالطبع يُخالطها بعض الخوف من الفراق، فراق الجسد المادِّي، وفراق الأحباب والدنيا بكل ما فيها من لذَّات وصعوبات، فأنت تعيش مرَّة واحدة، والنُّدرة ترفع القيمة، لذا نُقدِّس الحياة، ويخالطها خوفٌ كبيرٌ من مقابلة الخالق. في اللحظة التالية اصطدم سقف السيارة بالأرض، وكانت أرضًا رملية من لُطف الله بنا، وهذا المشهد عالقٌ في ذاكرتي كأنَّه البارحة.. زجاج السيارة كله يتحطَّم، ويدخل الرمل من كل اتِّجاه، قبرٌ أُغلق علينا، ثم أكملت السيارة التدحرج حتى استقرت على سقفها..

- «شهاب».. انت عايش؟

كانت أولى كلماتي، حتى قبل أن أتحقَّق من أن كل أجزاء جسدي تعمل، وبفضل الله كانت كلها تعمل من دون أي أذى، لا تتخيَّل ارتياحي عندما سمعت منه:

- آه، أنا عايش.

بعدها، حاولتُ فتح باب السيارة المُجاور لي، لكنه كان قد دُهس تمامًا، فزحفت على سقف السيارة -فالسيارة كانت قد استقرَّت رأسًا على عقب- وطلبتُ من «شهاب» أن يتبعني، لكنَّ قدمه كانت عالقةً في الباب المجاور له، وخرجت لأجد كثيرًا من الناس يسندونني، وكان لساني يتفوَّه بجُملة واحدة:

- شهاب لسَّه جُوَّا العربية.. شهاب لسَّه جُوَّا العربية.

الدقائق العشر التي فصلت خروجي عن خروجه كانت من أصعب الأوقات التي مررتُ بها في حياتي، فكان تفكيري كله في: «كيف سأعيش بحقيقة أنني تسبَّبت في شلل صديقي؟»، حتى رأيته يمشي، فذهبت لأسنده وأحضنه، وعندما تأكدت أنه بخير انتابتني نوبة من الضحك الهستيري، وأخبرني «شهاب» بعدها أن الناس ظنوا أنني جُننت، ولكن في الحقيقة كنت في مُنتهى العقل.. كنت أضحك وأنا أنظر إلى حُطام السيارة، وأنني خرجت من هذا الحُطام حيًّا، بل ومن دون إصابات بالغة، بل وصديقي أيضًا بخير.. «ياما انتَ كريم يا ربّ، تِوْلَع العربية.. المهم إننا كويِّسين».

العجيب في الأمر أنَّ السيارة عندما كانت في الهواء، قبل اصطدام سقفها بالأرض، وجدتُ نفسي ألفظ الشهادتين، ولم أكُن على مُستوى من التديُّن يجعلني أتوقَّع حدوث ذلك -اللهُمَّ ثبِّتنا، ولقِّنَّا الشَّهادة- واختلفت حياتي تمامًا بعد هذه التَّجرِبة، فهذه التَّجرِبة جعلتني أرى الموت قريبًا طوال الوقت.. «أنت غير موعود بالثانية المقبلة، أنت تعيش على الحافة كل

ثانية»، وأثَّر ذلك جدًّا في قراراتي وأسلوب حياتي ورُؤيتي للعالم، فصرتُ أرى كل ثانية على أنها منحة لا تُقدَّر بثمن، وفُرصة لجعل حياتي وحياة الآخرين أفضلَ، فُرصة لحضور هذه التَّجرِبة الإنسانيَّة الخلَّابة بكل ألوانها، والأهمُّ: فُرصة للتَّقرُّب من الخالق والإعداد لما بعد الرِّحلة.

أمَّا التَّجرِبة الثَّالثة فلا أُشاركها، بل أحتفظ بها لنفسي، فلم تُضِف شيئًا جديدًا، بل حفرت هذه المُعتقَدَات في رأسي.

أتمنَّى أن تكون أنتَ أكثرَ حكمةً منِّي، ولا تنتظر لترى الموت ثلاث مرَّات لتُقدِّر وجودكَ في هذه التجربة العظيمة التي تُسمَّى الحياة، أنت حرفيًّا لا تمتلك سوى الوقت، العُملة الوحيدة التي لا تتجدَّد، ساعتك الرَّمليَّة التي لا يُمكنك أن تقلبها، فاقضِها مُتأمِّلًا، تاركًا العالم مكانًا أفضلَ، ولا تتشبَّث بها، وتصالح مع حقيقة أنه لا بُدَّ من الموت لتكتمل الحياة، كما أنه لا بُدَّ للتفاحة من أن تسقط من الشجرة لتحلَّ محلَّها تفاحة أخرى.

فإن لم تكُن تتأمَّل ما حولك، وتتأمَّل ما فيك، فأنت حرفيًّا تُفوِّت على نفسك الهدف الأساسي من هذه الرِّحلة الفريدة المحكومة ببُعد الزمن.. تُفوِّت على نفسك أن تشهد قُدسية اللحظة وعجائب الخلق.

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾﴾ **(الغاشية: 17 - 20).**

المُعتقَدات المُعرقلة

ابتعِدْ عن طريقك

هذا الجُزء من أهمِّ الأجزاء -إن لم يكُن الأهمّ- التي يعمل عليها المدرب المُحترف في جلسات التدريب الشَّخصيَّة، فلماذا تتحدَّث مع مدرب ما دام يمكنك التَّحدُّث مع أحد الوالدين أو الأصدقاء؟ وأنا أقولها دائمًا: لا أحد يحتاج إلى التدريب أو «الكوتشنج»، لن تموت من دونه، ولكن إذا أردت أثرًا استثنائيًّا عمّن حولك فعليك وضعه في الحسبان، يمكنك المضي في حياتك بمنظورك الشخصي، ولكنَّ تطوُّرك سيكون أغلب الظن خطًّا مستقيمًا يرتفع إلى أعلى بتدريج بسيط، فعِلميًّا أنت تفكر كل يوم بطبيعة أفكار اليوم السابق نفسها، باستثناء جُزء صغير جدًّا من أفكارك، لكن عندما تعمل مع شخص مُحترف يلقي نظرة خارجيَّة مُحايدة على جوانب حياتك، ويُوجِّهك ويتحدّاك.. وقتها يمكنك رؤية طفرات في مُنحنى تطوُّرك، ومن أهم أسباب ذلك: أن المدرب المُحترف لا يتحدَّث فقط مع عقلك الواعي، بل يراقب المكان الذي تنبثق منه أفكارك ومُعتقداتك ويُراقب منشأها وما يعرقلك فيها، فالتَّحدُّث مع الأحباب جميل، ولكن مَن فيهم جاهز لتحدِّي جانبك المظلم؟ مَن فيهم جاهز لمواجهتك بحقيقتك التي قد لا تراها، مع عدم الحكم عليك، بل بالعكس بتقبُّلٍ وصدرٍ رحبٍ وتوجيهات مدروسة؟ وقد رأيت طفرات في مُنحنى تطوري النَّفسي والعملي بعد العمل شخصيًّا مع مدرب شخصي، وبعد عملي مدربًا شخصيًّا مع كثير من المتدربين الذين أتلقَّى اتصالاتهم ورسائلهم دوريًّا ليشاركوني النتائج الرائعة التي يصلون إليها بفضل الله ثم توجيهاتي، والحقيقة أنني مُجرَّد الأداة التي استخدمها الله في توجيههم، وكم أنا شاكرٌ لذلك.

المُعتقَدَات المُعرقِلة سُمِّيت بذلك لأنها مُعتقدات تستقر داخلك بوعيٍ منك، أو من دون وعي، وتُعرقل تقدُّمك في اتِّجاه معين، سواء على الجانب العملي، أو الشخصي، وسأقُصُّ عليك بعض القصص التي واجهتُها في جلسات التدريب حتى تتسنَّى لك رؤية طبيعة هذه المُعتقَدَات، وكيف تجعلك أنت مَن تقف في طريقك، من أين تنشأ؟ وكيف يمكننا تغييرها والانطلاق بسُرعة البرق نحو أهدافنا؟ فإذا كنتَ تقود سيارة في اتِّجاه خاطئ لن تنفعك سُرعة السيارة في الوصول إلى وجهتك، ولكن بمُجرَّد تحريك مقود السيارة تحريكًا صحيحًا نحو الهدف يمكنك الانطلاق وتحقيق نتائج مُذهلة.

أعمل مع مُتدرِّب متفوِّق جدًّا في مجاله، كان في الجامعة يلجأ إليه جميع زملائه ليساعدهم في الدراسة والمشاريع، وكان معروفًا بتفوُّقه وتميُّزه من الناحية الفنِّيَّة، ولكن بعد أن تخرَّج في الجامعة وجد نفسه لا يستطيع إيجاد فُرص عمل مثل أقرانه الذين كان يعلِّمهم ويفوقهم خبرةً ومهارة، فتواصل معي، وأخذنا نتحدَّث بعمق، فوجدت بعض الأخطاء في أسلوبه في التفاوُض وإنهاء الصفقات، وأخذنا في العمل عليها، لكن ذلك لم يكُن هدفي الأساسي، فهدفي كان إيجاد المُعتقد الذي أدَّى إلى ذلك (وهذا هو سحر التدريب) حتى شاء الله أن يلفظها، وقال لي:

- يا «عبد الرحمن»، محدِّش بينجح في مجالي قبل سن التلاتين.

توقفتُ لحظة ولسان حالي يقول:

- وجدتُها!

ثم سألته:

- وانتَ عندك كام سنة؟

فقال لي:

- 28 سنة.

فأخبرته أنه يحمل مُعتقدًا يؤكِّد أنه لا يمكن لأحد أن ينجح في مجاله قبل سن الثلاثين، وهو لم يبلغ هذه السِّن بعد، فكيف له أن يتوقع أن يساعده عقلُه في النجاح؟ بالعكس، في كل مرَّة يجده عقله يقترب من

النجاح سيُوقف ذلك من دون وعي ليُصدِّق على المُعتقد الذي يحمله: «لا أحد ينجح في هذا المجال قبل سنِّ الثلاثين».

بدأت الآن الصورة تتضح لك.. المُعتقَدَات المُعرقِلة هي طريقة من طُرُق المخ التي ناقشناها من قبلُ لتوفير طاقة التَّفكير (تذكَّر حديثنا عن الأحكام)، فهذا المُتدرِّب وجد بعض الأمثلة المُحيطة به لا تنجح في مجاله قبل سنِّ الثلاثين، فكوَّن مخُّه هذا المُعتقد حتى يفرغ من التفكير في ذلك الموضوع، وهذا هو النوع الأول من المُعتقَدَات المُعرقِلة، وهو المبني على بعض التجارِب، ولكن إذا فكَّرنا لحظة سنجد ببساطة أن هذا ليس قانونًا كونيًّا، فالجاذبيَّة الأرضيَّة مثلًا قانون كوني ينطبق على أي شخص في أي مكان وأي زمان، أما القاعدة المذكورة سابقًا فليست كذلك، وبالطبع نجح بعض الأشخاص في مجاله قبل الثلاثين، لكنه لم يُصادفهم.

وتجد هذا النوع صارخًا في مُجتمعنا كثيرًا، فتجد بعض الأشخاص يحذرك من التجارة مثلًا؛ لأنها خطر، وهذا واقع تجربته هو، فقد كَوَّن هذا المُعتقَد بناءً على بعض التجارِب الشَّخصيَّة، والواقع أنها قد تكون خطرًا وقد لا تكون خطرًا، وذلك يعتمد على عشرات العوامل، وتجد شخصًا آخرَ يقول: «أنا لستُ جيدًا في الرياضيات»، وأغلب الظن أنه لم يجد الرياضيات يسيرةً في البداية -كحال كل شيءٍ- فكوَّن مُخُّه هذا المُعتقَد لينتهي من هذا الأمر، والواقع أنَّه لا يشترط أن تجد يُسرًا في بداية الأمر حتى تحترفه، فمَن يواظب على شيءٍ ويصبر عليه، يحترفه، ويسبق حتى مَن وجد نفسه موهوبًا فيه؛ فالجد والمواظبة يسبقان الموهبة.

ويظهر النوع الثاني من المُعتقَدَات المُعرقِلة في المُعتقَدَات المبنيَّة على أشياءَ تبدو منطقيَّة، وسأقُصُّ عليك قصَّةً لإيضاح هذا النوع:

عملتُ مع متدرِّبة متفوِّقة جدًّا في عملها، وتحظى بحب الجميع، ولها نجاحات عدَّة على المستوى الشخصي، وتتطوَّر بسرعة كبيرة جدًّا في عملها في سنٍّ صغيرة، لكنها تواجه صعوبات في جانب الخطوبة والزواج، حيث تسير الأمور على ما يُرام، ثم تحدث مشكلات ينتهي بها

الأمر، ويتكرَّر حدوث ذلك.. عندما تحدثنا بدأتُ كعادتي في البحث عن احتماليَّة وجود مُعتقَد مُسبِّب لذلك، وقد كان، فقالتها لي صريحة:

- يا «عبد الرحمن»، كل واحد ليه 24 قيراط رزق متوزَّعين على جوانب حياته.

وإذا نظرتَ إلى هذا المُعتقد ستجده مُنشقًّا من شيءٍ منطقي، وهو أن الله يوزِّع الأرزاق بالتساوي، لكن هذا غير صحيح إذا نظرت إلى الموضوع من الجانب الدنيوي فقط؛ فمن الناس من يُولد في بلد ثري، ويعيش حياةً يسيرة، ثم يموت، ومنهم من يُولد في بلد يُعاني المجاعات ليعيش حياةً قصيرةً مليئة بالعذاب، ثم يموت، فأين العدل هنا؟ أين القراريط الأربعة والعشرون؟ فأنا وأنت نعلم جيدًا أن الحياة ليست عادلة في حدِّ ذاتها، وأن كلًّا منَّا هنا في اختبار مُختلف عن الآخر، وسيُحاسَب بناءً على اختباره، وهنا يكمُن العدل الإلهي، فالعدل يجمع الدنيا والآخرة، وليس الدنيا فقط، وتجد الله -سبحانه وتعالى- يقول: ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (الزخرف: 32).

وعندما قدَّمتُ لها احتماليَّة أنها قد تكون هي مَن يُفسد علاقاتها من دون وعي، تصديقًا لمُعتقد أن رزقها في الحياة محدودٌ بأربعة وعشرين قيراطًا، لذا فكُلَّما زاد رزقُها في الجانب الوظيفي فمن الطبيعي أن ينقص رزقُها في جانب آخر، مثل العلاقات، فتعجَّبَتْ منِّي قليلًا، فسألتُها:

- هل لاحظتِ أنه كُلَّما تطوَّرتِ في وظيفتك ساءت علاقاتُكِ؟

عندها، سكتَتْ قليلًا، ثم قالت لي إنها بدأت في الاعتقاد أنني مُحقٌّ، وأنها بالفعل ترى تكرار هذا الترابط، وأنها قد تكون هي مَن وضعت أمام نفسها تلك الحدود، ثم تطرَّقنا إلى ضرورة عدم وضع حدود أمام قُدراتنا، لأن اللهَ -سبحانه وتعالى- قادرٌ على كل شيءٍ، وعدم وضع حدود أمام رزقنا، لأنه يرزق مَن يشاء بغير حساب، فرزقُه وَسِعَ السماوات والأرض..

ثم تطرَّقنا إلى أهمِّيَّة أن يسعى الإنسان إلى التفوُّق في كل مجالات حياته، وأن النجاح في مجالٍ لا يتعارض مع النجاح في مجالٍ آخر.

وسأعرض عليك تدريبات عمليَّة للكشفِ عن مُعتقداتك المُعرقِلة، وتدريباتٍ عمليَّة للتخلُّص منها في النصف الثاني من هذا الفصل.

تعرَّضتُ لهذا النوع أيضًا عندما كان يستشيرني صديقٌ في علاقته بزوجته، فقد وقف ضد أهله حتى يتزوَّج بها، واختارها، وحارب لأجلها، وبعد ذلك كله يحدث بينهما كثير من المشكلات.. عندما سمعت منه القصَّة سألتُه:

- هل تظن أنك عصيت أهلك بزواجك بها؟

فأجابني:



- نوعًا ما.

فسألتُه:

- هل تؤمن بأن الله لا يبارك لمن يعصي أهله؟

وعندها عرف مُبتغاي من الأسئلة، وقال لي إن هذه الفكرة موجودة في رأسه بالفعل: «لقد عصيتُ أهلي، إذًا لن يبارك اللهُ لي، ولا يمكن أن أكون سعيدًا»، فقدَّمتُ له احتماليَّة أن يكون هو مَن يختلق المشكلات من دون وعي، ليصدِّق على مُعتقَده بأن اللهَ لا بُدَّ من ألَّا يُبارك له في زواجه لعدم طاعته أهله، ثم طلبت منه التخلُّص من هذا المُعتقد؛ فاللهُ –سبحانه وتعالى- أوصانا بالأهل وببرِّهم، لكنَّ هذا لا يعني أنهم أنبياء لا يُخطئون، وبما أن الله قد أتمَّ له الزواج فمن الممكن جدًّا أن يكون قد اختار الخيار الصَّحيح، وأن عليه أن يتحمَّل مسؤوليَّة حلِّ الخلافات بينه وبين زوجته، وعليه فكُّ تلك الصورة عنها، وأن أهله عندما يرونه سعيدًا، وتتطوَّر حياته مع زوجته، سيدركون أنهم كانوا على خطأ، حتى لو تبيَّن له بعد ذلك أنه لم يُوفَّق في هذا الزواج، وأن أهله هم مَن كانوا على حق، فعلى الأقل سيكون قد فعل أفضل ما يمكنه القيام به.

وتجد هذا النوع في مقولات مثل: «من شابه أباه فما ظلم»، وهذه المقولة كانت تتردَّد بداخلي كثيرًا وأنا أبرِّر لنفسي وقوعي في عادة التدخين، فأبي -للأسف- مُدخِّن -أدعو الله أن يتوب عليه من التدخين، وأن يهدينا جميعًا- والحقيقة أنك من الممكن ألَّا تكون مسؤولًا عن بدايتك (فبالطبع حقيقة أن والدي مُدخِّن جعلت التدخين أسهلَ بالنسبة لي)، لكنك مسؤول عمَّا بعد ذلك، وذلك ما جعلني آخذ مسؤوليَّة إقلاعي عن التدخين كاملةً، ولا أضع اللوم على والدي أو الظروف، أو أي فرد، ولا ألعب دور الضحيَّة، وبفضل الله أقلعتُ عنها تمامًا، بل واستخدمت هذا البلاء في تقديم حل عَملي وعِلمي للإقلاع عنها، شاهده عشرات الآلاف. وهذه الجُملة السَّامة المذكورة أعلاه قد تبرِّر لأحدٍ العنفَ مع أولاده مثلًا، لأنه واجه عُنفًا من أهله، أما الشخص الرُّوحاني فيرفض مثل هذه الجُمل، ويعلم أنه تعرَّض للعُنف ليرى مدى ضرره، فلا يكرره على أحد.. المُحارب الرُّوحاني تقف حلقة الأذى عنده، فهو يعلم أن والديه كانا ضحية عُنف، لكنهما لم يستطيعا إيقاف حلقة العُنف عندهما، ولأنه أقوى من ذلك فيقرر القيام بالأمر الصعب، وإنهاء هذه الحلقة عنده، بل ويُساعد مَن يتعرضون لمثل ما تعرَّض له، فيصير شافيًا بأمر الله، بدلًا من ناقلٍ للأذى جيلًا بعد جيل.

وأعرف شخصًا يردد جُملة: «الحلو مابيكملش» كثيرًا، وهذا بالضبط ما يتكرَّر معه، ومعه هو فقط، لأنه تبنَّى هذا المُعتقد، فيصير يخرِّب أي شيءٍ جميل يحدث له من دون وعي، ليُصدِّق على المُعتقد المستقرِّ بداخله، وهو أن الأشياء الجميلة لا تكتمل، وحتى لو اكتمل شيء جميل في حياته، فلن يلتفت إليه، فنظَّارته التي يرى بها العالم تبحث عمَّا يؤكد عدم اكتمال الأشياء الجميلة.

قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «يقول الله -سبحانه وتعالى- في الحديث القدسي: أنا عند ظن عبدي بي».

الكشف عن مُعتقَداتك المُعرقِلة

بعد أن تعرَّفنا على طبيعة هذه المُعتقَدَات، ومن أين تنشأ ولماذا، ورأينا أنها ليست قوانينَ كونيَّةً، لكنها مُجرَّد مُعتقدات تبنَّتها عقولنا لتترجمَ الواقع، وهي أبعد ما يكون عن الواقع، كيف يعمل الشخص منَّا تحليلًا ذاتيًّا ليكشف عن المُعتقَدَات المُعرقِلة العالقة بذهنه التي تقف بينه وبين كل ما يطمح إليه؟ سأُطلعك على بعض التقنيات للكشف عنها، لكن هذا لا يغني عن العمل مع مدرِّب مُحترف متمرِّس في الكشف عن هذه المُعتقَدَات..

في البداية، ابحث عن أي مُعتقَد يخالف حسن الظن بالله، فإذا نظرنا إلى الأمثلة المذكورة سابقًا: «لا أحد ينجح في مجالي قبل الثلاثين»، و«حظ الإنسان في الدنيا محدود بأربعة وعشرين قيراطًا»، و«إذا خالفت أهلي لن يُبارك الله لي»، و«مَن شابه أباه فما ظلم»، و«الحلو مابيكملش».. ستجد أنها جميعًا لا تحتسب حسن الظن بالله والإقرار بعظمة وجلال قدرته التي وسعت كل شيءٍ، وتجد أنه ليس هناك مُعتقَدٌ منها بمنزلة قانون كوني ينطبق على جميع الناس في كل وقت وكل مكان، وستجد أيضًا أنها مُعتقدات تقلِّل من جودة حياة صاحبها.

أدعوك إلى أن تكتب ما تطمح إليه في كل مجالات حياتك، مثل: الجانب الرُّوحاني، والمادي، والاجتماعي، والثقافي، وأي هدف يخطر على بالك، ثم اسأل نفسك: ما الذي يمنعني من تحقيقه؟ واكتب الأسباب التي تظن أنها تُعرقلك تحت كل هدف، وكل سبب تجد فيه صفة من هذه الصفات: «يُخالف حسن الظن بالله -لا ينطبق على جميع الناس (يوجد من كسَره

أو يمكن كسْره)- يُقلِّل من جودة حياتك»، فاعرف أنه مُعتقَد مُعرقِل عليك التخلُّص منه لتصل إلى ما تريد، وأنصحك بمُمارسة هذا التدريب من وقتٍ لآخر، اسأل نفسك سؤالًا هو: ماذا يقف في طريقي؟ ولا تُصدِّق القصة التي سيقصُّها عليك مُخُّك ليُبقيك في منطقة الرَّاحة التي تعيش فيها الآن، وكلما صرتَ مبدعًا في التعامُل مع هذه المُعتقَدَات حققت نتائج لا يحققها الشخص العادي الذي يستسلم لهذه الأوهام.

وقد كنتُ أحمل مُعتقدًا مُعرقِلًا بداخلي عندما تخرَّجت في الجامعة، ومرضت والدتي، يقول: «مرض والدتي سيؤثِّر في مذاكرتي، لأنه قد يأخذ من وقتي وذهني قدرًا كبيرًا»، وبالطبع، سيأخذ قدرًا منهما، ولكن يوجد دائمًا طريقة للوصول إلى ما تطمح إليه، لذلك لم أصدق هذا المُعتقد، وكما ذكرت في أول الكتاب، مضيتُ أستغلُّ كل لحظة في المذاكرة والاجتهاد حتى منحني الله ما أطمح إليه. واجهتُ أيضًا مُعتقدًا مُعرقِلًا عندما عملت مهندس إنتاج بترول في موقع بالصحراء أقضي فيه أسبوعين من كل شهر، وكان المُعتقد ينص على: «كيف لي أن أقدم محتوى على الإنترنت باستمرار وأنا أقضي نصف وقتي في الموقع؟»، ولم أصدق أيضًا هذه الحجة، ومضيت أصنع في نصف الشهر الإجازة محتوًى يكفيني شهرًا كاملًا، وهو مجهود مُضاعَف، لكنه مكَّنِّي من فعل ما أطمح إليه بفضل الله.

وصيتي لك: عندما تجد أنك أنت مَن كنت تقف في طريقك لا تكره نفسك، ولا تجلد ذاتك، فهذا ما كنت تعرفه وقتها، أما الآن فأنت تعرف أكثر، فاعمل من موضع حب وتقبُّل نحو إزاحة هذه المُعتقَدَات المُعرقِلة من طريقك، ودرِّب نفسك دومًا على الكشف عنها، استعِن بصديق لا يهاب مواجهتك بحقيقة مخاوفك وكسلك، لا يخشى في الحق لومة لائم، اعمل مع مدرب ليكشف لك عن هذه المُعتقَدَات كشفًا أعمق وأكثر كفاءةً، وعندما تتجلَّى لك ننتقل إلى كيفيَّة التخلص منها تمامًا ليعمل عقلك الواعي وغير الواعي في الاتِّجاه نفسه فتصل إلى أهدافك بكل سرعة ويُسر.

إعادة برمجة العقل الباطن

الخطوة الأولى هي التشكيك في صحة هذا المُعتقَد، ما دام قد فعلها شخصٌ فهي متاحة لك أنت أيضًا، وحتى لو لم يفعلها أحدٌ، فلِمَ لا تكون أنت أول مَن يفعلها؟ فتخيَّل معي لو استسلم الرسولُ -صلى الله عليه وسلم- لفكرة أنه لن يتبعه أحدٌ لأنه أُمِّي! الفكرة تبدو منطقيَّة لعقلنا، لكن هذا لا يجعلها قانونًا كونيًّا، ولهِمَّة رسولنا -صلى الله عليه وسلم- وتوكُّله على الله، نجح في نشر الرسالة السماويَّة، وأدَّى الأمانة.

تخيَّل معي أيضًا لو استسلم «إيلون ماسك» لفكرة «لا يمكن صناعة سيارة كهربائيَّة تُوازي السيارة العادية في الكفاءة، بل وتُقاربها في السعر، بل وتتوافر لها محطات شحن»، لما رأينا إمبراطورية «تسلا» التي صارت أعلى شركة ذات قيمة في سوق مُصنِّعي السيارات، متفوقةً على عمالقة مثل «فورد» و«تويوتا».

فلا تستسلِم لجملة «لو كان ذلك ممكنًا لفعلها شخصٌ من قبلي»، وآمِن بتفرُّدك وتميُّزك، فقد خلقك الله استثنائيًا، إلا إذا وقفت في طريق ذلك.

الخطوة الثانية تعتمد على فهمك لكيفيَّة عمل العقل الباطن أو اللاوعي، وهو نمط التفكير المسؤول عن العمليات الحيويَّة التي لا يُديرها الوعي، مثل التنفُّس، والدورة الدمويَّة، والهضم، والمناعة، وغيرها، والمسؤول أيضًا عن الاحتفاظ بالمُعتقَدات، والعادات، والإدمان، وغيرها.. والبوَّابة لتسجيل المُعتقَدات في العقل الباطن تكمُن في كلمتين: التكرار

والتصديق، فما يتكرر عليك باستمرار وتصدِّقه يستقر بداخلك، لذلك تجد التكرار شيئًا أساسيًّا في العبادات، ويُصاحبه الخشوع لصُنع إيمان قوي بداخلك، ولذلك أيضًا تجد الشخص يتأثَّر بالبيئة المحيطة لتكرار نمط مُعيَّن من الكلام أو الأفكار عليه، وعدم رفضه إيَّاها، لكن التكرار وحده لا يكون فعَّالًا إلا إذا رافقه التصديق، وهذا من لُطف الله بنا.

كنت أعمل مع متدرِّبة كانت مُحاطة بأشخاص سلبيين معظم الوقت، وتأثَّرت بهم، وكانت تظن أنها لتتخلَّص من ذلك عليها تغيير بيئتها بالكامل، وبالطبع سينفع ذلك، لكنه ليس شيئًا تعتمد عليه، فماذا لو خرجت من بيئة سلبيَّة إلى بيئة سلبيَّة أخرى؟ لذا كان عملنا معًا في تدريبها على صُنع حِصن ذهني ضد الأفكار السلبيَّة التي تتكرر حولها.. ولفعل ذلك، عليها عدم التصديق على هذه الأفكار، وليس بالضَّرورة أن تتصادم مع مَن يعرض عليها الأفكار السلبيَّة، ولكن بداخلها ترفض هذه الأفكار وهي تُتلى عليها.

وأنا أتعرَّض لذلك طوال الوقت، وكنت في البداية أنجرف مع هذه الأفكار من نوعية: «اقتصاد البلد ينهار، والجو سيئ، وحتى تنجح عليك بالسرقة»، والانجراف لا يعني التصديق الكامل، بل إن مُجرَّد عدم رفضها يفتح الباب لدخولها في عقلك الباطن، فتصير المحرك الأساسي لك ولحياتك، ولكن بعد أن زاد الله وعيي بالأثر السَّام لمثل هذه الأفكار في طاقتي وهمَّتي وإنتاجيَّتي، صرتُ أتناقش مع مَن يطرح أفكارًا من هذا النوع، وأحاول إقناعه بعكسها، لكن ذلك كان يستنزف قدرًا ضخمًا من الطاقة والوقت من دون جدوى في أغلب الأوقات، فصرتُ أسمع هذا النوع من المُعتقَدات، وأقول بداخلي: «أنا أرفض هذا المُعتقد، فهو لن يخدم جودة حياتي، اللهم اهْدِ صاحبه». وأبتسم خارجيًّا، ثم أتلفَّظ بجملة حياديَّة تُنهي النقاش، مثل: «ربنا يسهِّل الأمور، إن شاء الله خير، ربنا

يصلح الحال»، وأحتفظ بوقتي الثمين وطاقتي الثمينة لأسخِّرهما في خدمتي وخدمة البشر، فقط أتناقش مع مَنْ مَنَّ اللهُ عليه بالانفتاحيَّة لتقبُّل المُعتقَدَات الإيجابيَّة، وأحتفظ داخلي بتفكيري الإيجابي المتفائل الظانِّ بالله ظنَّ الخير.

والآن لنستخدم مبدأ التكرار والتصديق للتخلُّص من المُعتقَدَات المُعرقِلة، ولكن قبل أن نستطرد، أودُّ تذكيرك بما اتَّفقنا عليه في أول الكتاب، وهو أن تحافظ على عقلك مُنفتحًا لتتعرَّض لأفكار قد تبدو غريبة وغير واقعيَّة في البداية، ولكن هذه الأفكار هي تقنيات مدروسة ومعتمدة، ورأيت أثرها في نفسي، وفي المتدربين الذين عملت وأعمل معهم، فلا تحكم قبل أن تتبنَّاها وتطبقها بصدق، وسترى بنفسك.

نبدأ بتقنية ناقشناها سابقًا في فصل «العيش على الحافة»، وهي: التصوُّر، فكما ذكرنا: كُلَّما تصوَّرتَ ما تُريد الوصول إليه بوضوحٍ، رسم عقلُك خريطةَ الوصول إليه، التي قد تأتيك على شكل إلهامات أو فرص، قد تكون واضحة أو غير واضحة.

يكون التصوُّر فعَّالًا عند القيام به قبل النوم مباشرةً، وبعد الاستيقاظ مباشرةً، لأنه في هذه الأوقات ينتقل العقل من نمط تفكير الوعي إلى اللاوعي، والعكس.. وفي هذه المراحل الانتقالية، يكون تحفيز العقل غير الواعي أعلى، والتكرار يا صديقي هو حجر الأساس، فلا تنتظر حدوث تغيير جذري من أول مرَّة، وامزج التصوُّر بالإيمان بقُدرة الله على تيسيرك لما تطمح إليه، وهذه مُمارسة لا تستدعي وقتًا طويلًا ولا مجهودًا كبيرًا، ومتاحة لك في أي وقت وفي أي مكان.

والدعاء في أثناء الصلاة في نظري يفوق هذه التقنية (وذلك لا يعني ألَّا تفعلها بجانبه لزيادة الأثر)، فالصلاة تتكرر كل يوم، والدعاء يحمل الإيمان والخشوع في طياته، مَا يحقِّق لنا التكرار والتصديق اللازمين.

وأُذكِّرك بنقطة في غاية الأهمِّيَّة، هي ألَّا تنسى نفسك في المُستقبل، فتعيش تتصوَّر طوال اليوم، فيضيع عليك جمال اللحظة الحاضرة، التي هي الأولى بتركيزك.

ومن ضمن التدريبات الرائعة، التي أستخدمها كثيرًا مع المتدربين: تدريب أُسمِّيه «القلم الرصاص والقلم الجاف»، ويمكنك تكرار هذا التدريب عدَّة مرَّات خلال الأسبوع، ولن يستغرق خمس دقائق.. يقوم هذا التدريب على كتابة المُعتقد المُعرقِل بالقلم الرصاص، ثم نكتب مُعتقدًا إيجابيًّا يخالفه ثلاث مرَّات تحته بالقلم الجاف، ثم نمسح المُعتقد المُعرقِل، فيتبقى لدينا المُعتقد الجديد واضحًا أمامنا، وفعل المسح هذا يحفِّز العقل غير الواعي لعمل الشيء نفسه، وإزالة المُعتقد المُعرقِل، وتبنِّي المُعتقد الإيجابي الجديد.

مثال:

جميع الأغنياء ورثوا ثروتهم، أو احتالوا للحصول عليها.

يمكنني تحقيق الثراء والحفاظ على مبادئي والنفع العام.

يمكنني تحقيق الثراء والحفاظ على مبادئي والنفع العام.

يمكنني تحقيق الثراء والحفاظ على مبادئي والنفع العام.

ثم تمسح المُعتقد المُعرقِل، فيتبقى أمامك المُعتقد الذي تودُّ أن تتبنَّاه لتتحسن جودة حياتك وتخدم أهدافك:

يمكنني تحقيق الثراء والحفاظ على مبادئي والنفع العام.

يمكنني تحقيق الثراء والحفاظ على مبادئي والنفع العام.

يمكنني تحقيق الثراء والحفاظ على مبادئي والنفع العام.

فمُعتقد مُعرقِل مثل المذكور بالأعلى سيجعل عقلك الباطن لا يرى الفُرص التي قد تحقق لك الثراء، لأنه يحكم على الأثرياء جميعًا بالفساد،

ومهما رغبت في الثراء فلن تصل إليه حتى تُقدِّر جهودَ مَن حصل على المال بطريقة شرعيَّة، وتؤمن بوجودهم، وتطمح إلى أن تكون واحدًا منهم.

ولا تستهِن بهذه التدريبات، فعلى قدر البساطة التي تبدو عليها، فإنها في غاية الكفاءة، فلا تربط التعقيد بالكفاءة، فهذا ليس شرطًا، إنما هو مُعتقد مُعرقِل في حدِّ ذاته سيجعلك تُعقِّد الأمور دائمًا، وتبحث عن الحلول الصعبة، ويُعميك عن حلول عالية الكفاءة لمُجرَّد أنها بسيطة، فأعطِ هذه التدريبات الذهبيَّة فُرصة، فهي طريقة جديدة عليك للتعامُل مع أفكارك، مَا يضمن لك نتيجة مُختلفة عن التي حققتها، تذكَّر الحكمة: «إذا اتَّبعتَ الطَّريقة نفسها فلا تنتظر نتائجَ مُختلفة».

التدريب الثالث، وهو المُفضَّل لديَّ، هو القيام بفعل يخالف المُعتقد المُعرقِل. وهذا مثال من حياتي الشَّخصيَّة:

أنا أقضي حياتي مُتنقِّلًا، لم أعرف الاستقرار، ولا أتحرَّق شوقًا لأعرفه.. أسعى نحوه بالطبع، لكنني أتأقلم على ما تضعني فيه الحياة، ففيه درس لي، ولعدم استقراري في مكان كان بداخلي مُعتقد يقول: «عندما أستقرُّ سأبدأ بتقديم محتوى على الإنترنت»، وذلك لأنني كنت أعتقد أنني سأحتاج إلى مكان تصوير ثابت وحاسوب، لإعداد المحتوى، وحاسوبي ليس معي الوقت كله، ولكن عندما نظرت إلى هذا المُعتقد على أنه مُعتقد مُعرقِل، ثم بدَّلتُ بجُملة «لا يمكنني فعله» الجُملة السِّحريَّة «كيف يمكنني فعله؟»، بدأت الإجابات تظهر، وبدأت أتعلَّم صناعة المحتوى على الهاتف المحمول، من الكتابة والإعداد، مرورًا بالإضاءة، والتصوير، والتعديل، والنشر.. فكل شيء حرفيًّا أفعله من هاتفي المحمول، حتى كتابة هذا الكتاب.. وبذلك كسرتُ المُعتقد المُعرقِل بما كان لديَّ من إمكانات في وقتها، ولم أنتظر شراء كاميرا، أو استقراري في مكان، أو وجود حاسوب معي طوال الوقت، فالسرُّ كله يكمن في هذا السؤال السحري: «كيف يمكنني فعل ما أُريد

فعله باستخدام ما معي الآن من إمكانات؟»، وهنا يبدأ عقلك في البحث عن طريقة إبداعيَّة لعمل ذلك، ولا تنسَ هذه الجُملة: «الإلهام الذي لا يتحوَّل إلى فعلٍ لا تعتبر أنه أتاكَ».

فعندما تفتح لعقلك المجال، ستأتيك الإلهامات، ولن تأتيَ وهي تحمل معها لافتةً تقول لك: «مرحبًا، أنا الإلهام الذي تنتظره»، لكنها ستأتي مُتخفيةً بين أفكارك المُعتادة، لذا عليك اليقظة والحضور وتحويل أفكارك إلى أفعال، ولتجد نتائجَ حقيقيَّة لهذه الإلهامات، خُذ خطوةً تخالف مُعتقدك المُعرقِل، فبذلك تنصر المُعتقد الإيجابي المُخالف له، كما فعلتُ أنا، وخالفتُ ما تُمليه عليَّ ظروفي (أو بالأحرى عقلي)، وبدأت بتعلُّم صناعة المحتوى على الهاتف حتى احترفتُها لدرجة أن مَن يرى ما أُقدِّم يظن أن فريقًا يفعله، ويظُنُّ أن وراءه أدواتٍ ضخمة، والحقيقة عكس ذلك، مُجرَّد شاب نزع اللهُ من عقله الحدود الفكريَّة.

وعندما ترى نتائج لمُعتقدك الجديد وتراه يرفع من قيمة حياتك وجودتها، سيقول مُخُّك: «وداعًا للمُعتقد المُعرقل القديم». ليس ذلك فحسب، بل وسينعكس ذلك على عقليتك كاملةً، ففي كل مرَّة تكسر فيها مُعتقدًا مُعرقلًا يضيف ذلك لفكرة أنك قادر على تحقيق كل ما تُريد، فلك رَبٌّ على كل شيءٍ قدير، كل مرَّة تنجح في إزالة مُعتقد مُعرقِل من طريقك تتضح هذه الفكرة أكثر وأكثر، حتى تصير مُلهمًا، وحتى تصير شخصًا يُساعِد الناس على تحطيم مُعتقداتهم المُعرقِلة ليصلوا إلى قمَّة إنتاجيَّتهم وأثرهم، وتكون بذلك قد خدمت نفسك والعالم والبشريَّة أفضل خدمة.

هندسة النَّفس

التَّحكُّم في الزمن

يقول «فيكتور فرانكل»، طبيب الأمراض العصبيَّة والنَّفسيَّة: «بين المُحفِّز وردِّ الفعل تُوجد مساحة، في هذه المساحة تكمُن قُدرتنا وحُريتنا في اختيار ردِّ فعلنا، وفي ردِّ فعلنا تكمُن سعادتنا وتطوُّرنا».

أذكر أول مرَّة تعرَّضتُ لهذا المبدأ، كنتُ كمن ارتدَّ إليه بصرُه.. مساحة بين المُحفِّز وردِّ الفعل؟ أليست المحفزات تستدعي ردود فعل معروفة؟ مثل الحاسوب، عندما تضغط زِرَّ المسطرة يضع مسافة بين الحروف، لكن الحقيقة غير ذلك تمامًا، لذلك تجد شخصين يتعرَّضان للموقف نفسه بالضبط، ولكن يختلف ردُّ فعل كل منهما، ورد الفعل هنا لا أقصد به ردود الفعل فقط على المواقف الكبيرة، ولكن أقصد به كل تصرُّف يصدر منك نتيجةً لمُحفِّز خارجي أو داخلي، فالجوع محفز ينتج عنه رد فعل، كالإفراط في الأكل، أو الاعتدال.. والاستفزاز محفِّز ينتج عنه رد فعل، كالعنف، أو الصبر والتجنُّب.. فكرة مثل الخذلان ينتج عنها رد فعل كحُزن عميق، أو شكر لظهور حقيقة أحدهم، ولكن أين تلك المساحة التي يكمُن فيها اختياري لردود الفعل؟ كيف أصل إليها؟ هذه المساحة هي اللحظة التي كنتَ تتمناها قبل أن تفقد أعصابك ويصدر منك رد فعل تندم عليه بعدها.. تخيَّل أن الزمن يتوقَّف، وأن يُتاح لك اختيار رد الفعل الذي يخدمك بدلًا من أول شيءٍ يخطر على بالك، أليست هذه قُدرة خارقة؟ وقد كنت طيلة حياتي مُجرَّد رد فعل تلقائي لما يحدث حولي، كلمة تغضبني،

وحدث صغير يُفسد مزاجي أيامًا، حتى تعلَّمتُ مهارةَ التَّحكُّم في النَّفس، والتَّحكُّم في النَّفس ليس كما يظن كثيرون أنه كبت للنفس واحتياجاتها، وليس أيضًا البرود الكامل في كل المواقف، فكما اتَّفقنا، وكما كرَّرتُها كثيرًا: التطرُّف في أي شيءٍ يكون غير صحي، فمن يحترف التَّحكُّم في النَّفس يغضب في بعض الأحيان، وقد يعلو صوته، وقد يخالف حمية غذائيَّة، ويأكل بعض الحلوى، لكنه يكون هو مَن يختار ذلك، ويفعل ذلك بوعي، ويكون ذلك لهدف، فبعد أن وصلت بفضل الله إلى مستوى متقدِّم في ضبط النَّفس اخترتُ في مرَّاتٍ أن يعلو صوتي حتى أردعَ مَن كان يجمعني به الموقف، بعد أن فشل الحديث المتعقِّل في جعله يعود إلى سجيَّته، وأختار أحيانًا أن آكل بعض الحلوى كل حين وآخر، حتى لا تصير الحمية سجنًا وعقابًا، وهنا تقع كلمة السر: «أختار».

عندما تحترف ضبط النَّفس (وهذا ما سنعمل عليه معًا في هذا الفصل) يفتح أي موقف نافذة أمام عينيك، وفي هذه النافذة كثيرٌ من الاختيارات، فتختار أنت بكل أناقة ردَّ الفعل المثالي، وهذا كله يحدث في جُزء من الثانية.. قوَّة خارقة، أليس كذلك؟ هذه القوة الخارقة ستضمن لك التسخير المناسب لأهم موردين من مواردك: وقتك وطاقتك، فيصير سلامك النَّفسي تحت طوعك أنت، فما الفرق بيننا وبين عظماء التاريخ وأكثر الناس تأثيرًا وأكثرهم ثراءً؟ ليس القدرة الذِّهنية -وإن كانت تفرق في بعض الأحيان- ولكن منهم مَن قدْ نفوقُه أنا وأنت قُدرةً ذهنيَّةً، ولكن ما يفرق أكثر هو ما نختار أن نُسخِّر فيه مواردنا من وقت وطاقة.

والمصطلح السحري هنا هو: «الوعي الدَّاخلي»، قدر معرفتك لنفسك وطبيعة أفكارك، وقدر تعمُّقك في استكشاف مناطق ضعفك ومناطق قوتك، وقدر الجروح الداخلية التي ظهرت لك، وقدر تعمُّقك في شفائها،

ولرفع وعيك الدَّاخلي تحتاج إلى مهارتين في غاية الأهمِّيَّة: الحياديَّة، والتَّأمُّل بعُمق.

تظهر الحياديَّة في مدى انفتاح عقلك لتقبُّل حقيقة أنك غير مُحقٍّ في بعض الأحيان، وأنك تحتاج إلى التطوير مهما كنت، ومهما حقَّقت، فالشخص المُتعجرف لا يمكنه استكشاف نفسه أبدًا، صورته الشَّخصيَّة الهشَّة لا تقبُّل احتماليَّة أن يكون مُخطئًا، أو احتماليَّة أنه يحتاج إلى العمل على صفة فيه، أو عدم أمان (insecurity)، فهذه أشياءُ تهدِّد فكرته عن نفسه، أما القوي فهو يعلم أنه ليس كاملًا، ويستكشف نفسه بغرض التطوير، مُتقبِّلًا وضعه الحالي، مُتحمِّسًا لنُسخته الأفضل التي يُخبئها له المُستقبل، بإذن الله، وهذا الشخص تظهر أمام عينيه محفزات أفكاره طوال الوقت، فإذا شعر بالإحراج مثلًا في موقف اجتماعي تجد ما يدور بخاطره بعدها: «لقد شعرتُ بهذا الإحراج نتيجةً لفكرة أنني أخاف مظهري أمام الناس»، فيصطاد المشكلة من جذورها، فلا يهتم بمُعالجة الإحراج في حدِّ ذاته، ولكن مُعالجة فكرة خوفه من مظهره أمام الناس، مَا سيقضي على الإحراج بالتبعيَّة.. تذكَّر ما ناقشناه من قبلُ عندما تحدَّثنا عن علاقة الأفكار والمشاعر والتصرُّفات:

حدث ⟵(يمر على) فكرة مُسيطرة ⟵(تولِّد) أفكارًا ⟵(تولِّد) مشاعر ⟵(تولِّد) تصرُّفات.

وكلما ارتفع وعيك الدَّاخلي، صرتَ تركِّز على فكرتك المُسيطرة، وعلى ما يصدر بداخلك من أفكار، وليس الحدث الخارجي، وهنا تكمُن مهارة التَّحكُّم في النَّفس، التَّحكُّم في الفكرة التي تتولَّد بداخلك نتيجة المُحفِّزات الخارجيَّة أو الدَّاخليَّة، وهي هبةُ الله لك التي قد لا تعي وجودها، هل أنت من تُسيِّر أفكارك، أم هي من تُسيِّرك؟ لا هذا ولا ذاك، وقبل أن أُجيبك عن هذا السؤال دَعْني أُعِدْ عليك سؤالًا هو: «من أنت»؟

مُجرَّد اقتراح

قد تعتقد أنك عقلك، وبذلك تعتقد أنك مُجرَّد أفكارك، وإذا كان ذلك صحيحًا فكيف إذا طلبتُ منك الآن التفكير في فيل مثلًا، هل يمكنك التفكير فيه؟ أنت من ولَّدت الآن الفكرة، ونحن نقول دائمًا: «جاءتني فكرة»، إذًا فأنت لست أفكارك، ولا صوتك الدَّاخلي، فمن أنت؟!

أنت الوعي الخالص الحاضِن لهذه التَّجرِبة المُذهلة، رُوح خالدة في جسد ماديٍّ مُزوَّدٍ بآلةٍ في غاية الإبداع تُسمَّى «العقل»، لتُساعدك على حضور هذه التَّجرِبة والتعامل معها، فلو كنت مُجرَّد عقلك أو مُجرَّد أفكارك، فلماذا يُحاسبك الله، ما دامت أفكارك هي ما تُحرِّكك؟ لكن الله يُحاسبك لأنك الوعي الذي يختار أيًّا من هذه الأفكار تتحوَّل إلى فعل، وأيًّا منها يُهمَلُ، وهذه هي المساحة التي ذكرناها في أول الفصل، المساحة بين المحفِّز ورد الفعل، أنت.

نصل هنا إلى مبدأ أعتبره القائد الذي حرَّرني من استعباد أفكاري لي، وهو: الفكرة مُجرَّد «اقتراح» من العقل للوعي -وهو أنت- وكلمة «اقتراح» تمنحك القدرة على قبول الفكرة أو رفضها، ولكن من كثرة ما قبلتها في الماضي تنسى أنها مُجرَّد اقتراح، وتعتبرها أمرًا من عقلك، فتنسى قدرتك على قول الكلمة السِّحريَّة الصغيرة: «لا».

أترى هذه السطور القصيرة؟ هذه السطور كانت الحل -بفضل الله- لمتدرِّبة من أفضل المتدربين الذين عملتُ معهم، أعرف هذه البطلة

منذ مُدَّة طويلة، لكن الأخبار انقطعت بيننا مدةً، ثم أرسلَتْ إليَّ تطلب مساعدتي.. وأنا، قبل أن أبدأ تدريب أي شخص، أتواصل معه للتأكُّد من أن ما يُواجهه يقع في محل تخصصي وقُدراتي، فبعض التحديات تكون من تخصُّص دكتور نفسي، أو متخصِّص نفسي، وليس مدرب العقليَّة والمهارات الحياتيَّة، والأمر الثاني الذي أبحث عنه هو تدريب أصحاب الرُّؤية العظيمة، الاستثنائيين، أصحاب الهمَّة والرسالة السامية، فتدريب هذا النوع من الناس يُلهمني، ويمدُّني بأفضل شعور أشعر به على الإطلاق: مساعدة شخص على زيادة أثره وسلامه النَّفسي، فيتحوَّل إلى قائد في جيشي الهادف إلى تغيير العالم للأفضل.

في البداية، لم تبدُ عليها تلك الصفات التي أبحث عنها في المتدرِّبين، وكنت سأعتذر عن تدريبها، كما أفعل مع بعض الأشخاص، ولكنني قرَّرت تدريبها، لما بيننا من معرفة قديمة، ولشعور بداخلي يُخالف الواقع ويُؤمن بقُدراتها الدفينة، وتحت كل طبقات الحزن والانهزام نجحَتْ هذه البطلة في تحويل حياتها تمامًا في شهرين فقط، وتعجَّب كلٌّ مَن حولها مِمَّا وصلت إليه، وكل ذلك بفضل الله -سبحانه وتعالى- ثم المبدأ المذكور سابقًا: الفكرة مُجرَّد اقتراح.

عندما بدأنا التدريب، عرضَتْ ما حدث لها من طلاق ومشكلات كبيرة، وعلى الرَّغم من مرور سنتين على هذا الحدث، فإن مشكلتها الحالية الرئيسيّة كانت أنها ليست لديها طاقة تمامًا.. تستيقظ كل يوم صباحًا لتجُرَّ نفسها من السرير إلى العمل، ثم تجُرَّ نفسها من العمل إلى السرير، ولا تدري أين ذهبت طاقتها، فهي لا تبذل مجهودًا جسديًّا يُذكر. ما لم تكُن تعرفه، ولا يعرفه كثيرون، أن العمل الجسدي ليس فقط هو ما يستنزف الطاقة، فالكلام أيضًا يستنزف الطاقة، ولكن ما يستنزفها في الخباء هو الأفكار، وإليك ما دار بيننا من الحوار:

أنا: كم من الوقت تقضين في حضور ما تفعلين؟

هي: أنا دائمًا أفكر فيما حدث لي، سواء أأفعل شيئًا، أم لا أفعل.

أنا: ما تعريفك للأفكار؟

هي: ما يُمليه عليَّ عقلي.

أنا: لو طلبت منكِ التفكير في «بيتزا»، تستطيعين، أليس كذلك؟

هي: بالتأكيد أستطيع.

أنا: وإذا طلبت منكِ ترك التفكير في «بيتزا»، والتفكير في «سلطة»، تستطيعين؟

هي: بالتأكيد.

أنا: إذًا يمكنك التَّحكُّم في أفكارك، لماذا تُعطين التفكير فيما حدث لكِ كل طاقتكِ ووقتكِ إذًا؟

هي: ماذا أفعل؟!

أنا: عندما يقترح عليكِ عقلُك التفكير في هذا الأمر قولي له بمنتهى البساطة: أشكرك على هذا الاقتراح، لكنني لن أنجرف في هذا السيل من الأفكار الذي يستنزف طاقتي، ويضعني في مزاج سيئ، حياتي الآن هي أولويتي، ومُستقبلي أولى بهذا القدر من الطاقة والوقت.

المخ -تلك الأداة البديعة- يتكوَّن من خلايا عصبيَّة يتواصل بعضها مع بعض عن طريق إشارات عصبيَّة، ولكل فكرة مسار مُعيَّن تتخذه الخلايا في التواصُل، فكُلَّما تفاعلت مع فكرة اتخذت الخلايا العصبيَّة المسار الخاص بهذه الفكرة، وكُلَّما حدث ذلك أصبح هذا المسار أقوى وأوضح، فيصير هو الطَّريق المعهود للمخ في التفكير، وكُلَّما أهملت فكرة ضَعُفَ مسارها وتلاشى داخل المخ واتَّخَذَ المخُ مسارًا مُختلفًا في التفكير، وهذا ما يُسمى باللدونة العصبية (Neuroplasticity) وهي هبة الله لنا لنحمل درجة عالية من السيطرة على عقلنا وإعادة تشكيل مساراته العصبية لخدمة جودة حياتنا.

طبيب العلاج الطبيعي يمكنه معرفة مَن يعمل عملًا مكتبيًّا من شكل ظهره، فالجسم يتأقلم ويتشكَّل على ما تعتاده.. وكذلك العقل، كُلَّما بذلت وقتًا وطاقةً في الأفكار السلبيَّة زادت وتأقلم المخ عليها، فصارت طبيعة أفكارك، وبمُجرَّد أن توقَّفتِ المتدرِّبة عن تغذية هذه الفكرة بالوقت والطاقة، بدأت الفكرة في التلاشي، وبدأت مستويات طاقتها في الارتفاع بالتدريج، ولكن أُنبِّهك إلى أن هذا فقط ليس كافيًا في مثل هذه التحديات، فعليها التصالح والاستشفاء مع ما حدث لها حتى تستطيع التَّوقُّف عن التفكير فيه بعد الاستشفاء منه بصورة صحيحة، والاستشفاء موضوع كثير من الدورات التدريبيَّة والتدريبات التي أُقدِّمها.

لن أنسى آخرَ جلسة تدريب لها، كانت تحكي لي كيف سار يومها، فكانت تقول إنها استيقظت في مُنتهى النشاط، ثم ذهبت إلى العمل، وأدَّت أكثر مِمَّا هو مطلوب منها، مَا أثار إعجاب مُديرتها، وعندما فرغت من العمل ذهبت إلى التبضُّع، وعادت إلى البيت، وَطَهَت الطعام، وأكلت، ثم ذهبت إلى النادي الرياضي لمُمارسة الرياضة، ثم عادت إلى البيت، وتحدثت مع صديقاتها، ثم خرجن معًا للاستمتاع بتجمعهن، وبعد هذا اليوم بنحو شهر وجدتُها تتصل بي، وتخبرني بأنها حقَّقت حلمًا كبيرًا لها كانت تحلم به منذ مدة طويلة، وظلت تقول:

- هذا كله بفضل الله، ثم بتوجيهاتك.

وظلت تردد:

- كنتُ أراك وسط الحضور، وتتردد كلماتُك في أُذنيَّ طوال الوقت.

وهذا هو الشعور الذي وصفتُه لك سابقًا، الشكر الكامل لاستخدام الله إياي في خدمة عباده، فاللهُمَّ لك الحمد.

كلمة السِّر: أشكرك يا عقلي على هذا «الاقتراح»، سأختار التفكير في شيء آخر يخدمني.

مصباح الوعي الدَّاخلي

إليك تدريبين في منتهى القوة أُقدِّمهما إليك لرفع وعيك بطبيعة أفكارك ومصادرها، وتحسين النظَّارة التي ترى بها عالمك الدَّاخلي، الأول هو: تأمُّل الوعي (Mindfulness Meditation)، وهو تدريب في منتهى البساطة، لكنَّ أثره فائق، وهو قائم على تخصيصك وقتًا في البداية لا يتعدَّى عشر دقائق، تمكث في مكان هادئ كغُرفة النوم، وتختار جلسة تُريحك، ولا تلتفت إلى الأوضاع المعقدة التي تراها على صفحات التواصُل الاجتماعي، وجَهِّز مُنبِّهَ عدٍّ تنازليٍّ، ويمكنك البدء بضبطه على 5 دقائق مثلًا، إشارةً إلى نهاية الجلسة، ثم تُغمض عينيك، وتتنفَّس بعُمق وبُطء أكثر بقليل من تنفُّسك الطبيعي، ثم توجِّه تركيزك إلى عمليَّة التنفس من شهيق وزفير بطيء، ونعمل هذا الوضع الساكن «المُملَّ» عمدًا حتى يتشتَّت العقل، وهذا هو الغرض.. كثيرًا ما أسمع جُملة: «أنا لا أتأمَّل لأنني أتشتَّت، أو لأنني أفكر كثيرًا»، فأجيب بأن هذا هو الهدف، وهذا هو السبب الرئيسيّ الذي يؤكِّد أنه لا بُدَّ لك من التأمُّل.

في هذا الوضع، ستجد عقلك يطرح عليك شتَّى ألوان الأفكار، وهي أفكار عن يومك، وأفكار عن الغد، وأفكار عن أشخاصٍ وأشياء ومواقف، وغيرها.. كل مهمتك في هذه اللحظة هي أن تراقب أفكارك من دون الحكم عليها، فقط تراقب مصادرها. مثال: «هذه فكرة عن الماضي»، أو «هذه فكرة عن عملي»، من دون تحليلها، ثم بكل هدوء تُعيد تركيزك مجددًا إلى

الشهيق والزفير، وسيقترح عليك عقلُك الفكرةَ التالية، التي قد تكون هي الفكرة السابقة نفسها، تفعل الشيء نفسه تمامًا.. تراقب مصدرها كوعي ساكن، ثم تعود إلى التركيز على الشهيق والزفير، وتفعل ذلك طيلة الدقائق الخمس، حتى لو سرحت في فكرة ما مدةً، تستعيد تركيزك مجددًا.

وبمراقبتك أفكارك في هذه الجلسة الصغيرة تُدرِّب عضلة مراقبة الأفكار، وتفصل ذاتك عن أفكارك، وتعود إلى أصلك: السكون وراء كل الأفكار والمشاعر، تضع عقلك في محله الحقيقي: أداة تُوجِّهها وتستخدمها وقتما تشاء، ثم تضعها جانبًا عندما تنتهي مهمتها، ويعطيك ذلك أيضًا رؤية واضحة لما يشغل تفكيرك معظم الوقت، وكُنْ حياديًّا متصالحًا مع ما تجد، فهنا تكمُن مواضع تطوُّرك، وهنا تكمُن الأماكن التي تحتاج إلى استشفاء والأفكار التي عليك التصالح معها، أو مُمارسة رفضها، كما فعلت المتدربة المذكورة سابقًا.

وهذا التدريب ليس تدريبًا تفعله مرَّة فتحصل على هذه النتائج الضخمة، سيحتاج منك إلى الالتزام به مدة، فيصير جزءًا أساسيًّا من يومك، وقيامك به مدة خمس دقائق في اليوم كل يوم أفضل بكثير من قيامك به لمدة نصف ساعة مرَّتين في الأسبوع مثلًا؛ فالاستمرار أهم شيءٍ، وقليل مِن الناس مَن يستمر على تدريب مثل ذلك، فليس الكل جاهزًا لاستكشاف عالمه الدَّاخلي، وليس الكل مُستعدًّا لدفع ثمن القيام بذلك، وهو الالتزام بهذه العادة، لكنك مُختلفٌ، فاختيارك هذا الكتاب، واستمرارك في قراءته، يعنيان أن إرادتك أعلى من كثير من الناس، لذا أُوصيك بالتَّطبيق، فأسوأ أنواع العلم هو العلم الذي لا يجد طريقه إلى نور التَّطبيق.

والتأمُّل هو موضوع كثيرٍ من جلسات التدريب الجماعي التي أُقدِّمها شهريًّا، وفيها أتعمَّق في كيفيَّة انعكاس هذه المُمارسة البسيطة على كل لحظة تعيشها، وكل فعل تقوم به، ففوائد التأمُّل لها جانب داخلي، مثل

التدريب على السيطرة على الأفكار والمشتتات، ورفع الوعي الدَّاخلي، مَا ينعكس انعكاسًا كبيرًا على السَّكينة والسَّلام النَّفسي، ولها جانب يتعلق بالعالم الخارجي، مثل حضور شتَّى تجارِب الحياة بكل وعي وانغماس. أكتب لك هذه الفقرة وقد كنتُ في زيارة لجدَّتي منذ وقت قصير، ولأنني لا أراها كثيرًا، فقررتُ قضاء وقتٍ معها مخصَّصٍ لها من دون تشتُّت، وبمنتهى التَّأمُّل، وكانت جلستنا معًا من أفضل وأمتع الأوقات التي قضيتُها في حياتي، كنتُ حاضرًا صوتها الحنون، وملامحها الطيبة، وتجاعيد وجهها الجميل، وابتسامتها وما تكشف عنه ممَّا تبقَّى من أسنانها، وكلامها الذي سافر بالزمن من خلالها، ليجد نفسه غريبًا على هذا العصر كدعوتها لي: «ربنا يحبِّب فيك خلقه والحصى في أرضه»، تأمَّل بساطة هذه الدعوة وجمالها، كل هذه التفاصيل البديعة وغيرها كانت تفوتني من قبلُ لأنني كنت مُشتَّتًا.

كنتُ أتحدَّث مع متدربة عملت معها جلستين فقط، كانت دائمة القلق من المُستقبل والضيق من الماضي، لدرجة أنني عندما سألتها:

- كم من الوقت تقضين في حضور ما تستقبله حواسُّك؟

تعجَّبت أن ذلك من المفترض أن يشغل حيزًا من تفكيرها من الأساس، فتفكيرها موزَّع بين قلق من المُستقبل وضيق من الماضي فقط، فطلبتُ منها شيئًا بسيطًا جدًّا، هو تركيز تفكيرها على ما تستقبله حواسُّها في أوقات عشوائيَّة على مدار اليوم، والمحافظة على ذلك التركيز أكبر قدر ممكن، وكُلَّما تتشتَّت تأخذ نفسًا عميقًا بطيئًا إلى المعدة ليُعيدها إلى حضور اللحظة فتُوجِّه تركيزها إلى ما تفعل وتستقبل الآن، وتعود إلى اختبار الحياة كالطِّفل الذي يرى الألوان ويسمع الأصوات لأول مرَّة، ثم في الجلسة التالية علَّمتُها مبادئ تأمُّل الوعي المذكورة أعلى، وحدثتني تليفونيًّا منذ وقت قصير تُعبِّر لي عن مدى شكرها لهذه التوجيهات

البسيطة التي غيَّرت حياتها، وأخبرتني بأنها صارت ترى الحياة بشكل مُختلف تمامًا، وأن حضور اللحظة وعيش الآن هو أولويتها القصوى، أما المُستقبل فصار بالنسبة إليها للتخطيط والطموح فقط، والماضي للتقبُّل والتعلُّم فقط.

يقول إمبراطور روما الفيلسوف «ماركس أوريليوس»: «قُم بكلِّ مهمة من مهام يومك وكأنها آخر مهمة تقوم بها في حياتك، فقد تكون كذلك».



منارة الوعي الخارجي

ولأنَّك كائن اجتماعي، ولأنَّك ستتعامل مع بيئة خارجيَّة طوال عُمرك، فضبط النَّفس لا يقتصر على احترافك عالمك الدَّاخلي، فعليك أيضًا ضبط ما تقول وما تفعل، ونبدأ بضبط القول؛ فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: «إنَّ العَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بالكَلِمَةِ مِن رِضْوانِ اللَّهِ، لا يُلْقِي لها بالًا، يَرْفَعُهُ اللَّهُ بها دَرَجاتٍ، وإنَّ العَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بالكَلِمَةِ مِن سَخَطِ اللَّهِ، لا يُلْقِي لها بالًا، يَهْوِي بها في جَهَنَّمَ» (رواه البُخاري).

وإليك سِرًّا غيَّر حياتي وحياة كثيرين، كل كلمة تتفوَّه بها ترد إلى عقلك الباطن لتزرع نفسها هناك، ثم تجذب كلامًا وأفكارًا على الطبيعة ذاتها، بعض الكلام السلبي يوميًّا يمكنه أن يدمِّر حياتك، يمكنه أن يهوي بك إلى أحطِّ منزلة، فتصير شخصًا سامًّا يجرح ويحبط مَن حوله، ويتفاداه كل مَن يريد تحقيق شيءٍ جيد في الحياة، ويبحث عن السَّلام النَّفسي، وبعض الكلام والأفكار الإيجابيَّة النابعة من إيمانك بقدرة الخالق غير المحدودة يمكنها إلهامك ورفع صبرك وإلهام مَن حولك، فتصير منارةً تهدي الناس إلى أعلى درجات قُدراتهم، فــ«المهاتما غاندي» ألهم البشريَّة كلها بفمه فقط، فاتَّبعه الملايين وآمنوا به وحرَّروا وطنهم لما لمسوا من كلامه وأفكاره.

ألم تتساءل: لماذا نستعمل مصطلحات مثل «مُتحدِّي الإعاقة» و«أصحاب الهِمَم»؟ وذلك لأثر الكلام الضخم فينا وفيمن حولنا، فما

قد يسميه بعضنا «نحسًا» يسميه آخرون «نصيبًا»، أو توجيهًا من الله لطريق آخر فيه الخير.. تأمَّل الكلمتين، كيف تشعر عندما تقرأ أيًّا منهما، الأولى تحكم على صاحبها بالتعاسة والرفض، وتغمره في وعي الضحية، والثانية ترفع صاحبها إلى مقام التَّقبُّل والسَّلام النَّفسي وإعادة توجيه دفَّة سفينته إلى وِجهة أخرى.

أعرفُ مدربًا رائعًا متخصِّصًا في اللياقة البدنيَّة، يُنبِّه متدربيه على ألَّا يستخدموا لفظ «اللعب» داخل صالة «الجِيم»، فلا يقولون مثلًا: «سألعب على هذا الجهاز»، لأن ذلك يحوِّل التدريب إلى لعب في عقلهم الباطن، فيستهينون به، وقد يطيعون مُخَّهم في إهماله بعض الأوقات، فيوجههم المدرب إلى استخدام كلمات مثل: «سأتمرَّن»، أو «سأعمل على هذا الجهاز»، حتى يأخذ عقلهم التدريب بجدِّيَّة أكثر؛ فهذا المدرب لا يكتفي فقط بما يجري في العقل الواعي، بل يوجِّه تركيزه وتركيز متدربيه أيضًا إلى العقل غير الواعي، الذي يدفع معظم ما نقوم به ويشكِّل حياتنا.

وإليك تدريبًا عظيمًا لرفع وعيك بما تقول، وهذا التدريب ليس تدريبًا، بل جزء من عبادتنا، من المفترض أن نفعله، وهو الخشوع في الصلاة، أي: استشعار ما تقول، وتوجيه تركيزك تمامًا إلى معنى الكلمات التي تخرج منك في الصلاة، فإذا قلت: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (الفاتحة: 2) يجب أن يكون ما يدور بذهنك أنك تحمد اللهَ وتُقرُّ بأنه ربُّ العوالم أجمع، وعندما تقول: «الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ» (الفاتحة: 3) يكون تفكيرك مُنصبًّا على أنك تصف الله -سبحانه وتعالى- بصفتين للرحمة، لعظمة رحمته.. وهكذا مع كل كلمة في صلاتك، ويمكنك استخدام مهارة التركيز التي تعلمتَها من التَّأمُّل، ولكن هذه المرَّة لن يكون تركيزُنا على التنفُّس، بل على استشعار معنى الكلام الذي نقوله في الصلاة، وكُلَّما سرحت تعود إلى معنى الكلام مرَّة تلو الأخرى، حتى تحترف الخشوع في الصلاة، وهذا

ليس سهلًا، فالصلاة فريضة تتكرَّر كثيرًا، وأي شيءٍ يتكرَّر يفكِّر فيه عقلنا بنمط تفكير يسمى التفكير السريع، وهذا النمط يتصف بالتشتت، لذا فليس غريبًا أن تجد نفسك تفكر في شيءٍ غير الصلاة وأنت تصلي، على عكس أول مرَّة تقوم بها بعمل مثل أول مرَّة تقود سيارة، تجد نفسك مُنتبهًا لكل تفصيلة، وقتها يقود مُخُّك باستخدام نمط التفكير البطيء المتأنِّي، ولكن عندما تتمرَّس في القيادة بعد تكرارٍ كثيرٍ يقوم العقل بها بنمط التفكير السريع، الذي يمكِّنك من عمل شيءٍ آخر بجانبها، فالتشتُّت في الصلاة يحدث لنا جميعًا إلا مَن احترف الخشوع، ولتحترفه عليك بالأمرين المذكورين آنفًا: استشعار معنى الكلام، والعودة من الأفكار المشتِّتة إلى استشعار معنى ما تتلفَّظ به، علاوةً على هدوئك وتمهُّلك في الصلاة وحضور عظمتها.. كُلَّما تطوَّرتِ في ذلك ينعكس على حياتك انعكاسًا ضخمًا، فقد اعتدت توجيه أفكارك إلى ما تقول خمس مرَّات في اليوم، كلَّ يوم، فتبدأ باستشعار أثر الكلام في مزاجك وطاقتك، ما نوعية الأحاديث التي ترفع طاقتك؟ وما النوعية التي تستنزفها؟ مَنِ الأشخاص الذين يُلهمونك؟ ومن لهم أثر سلبي فيك؟ ثم ينتقل وعيك ليشمل مَن أمامك، فتصير تستشعر أثر كلامك فيمن يتلقَّاه، فتصير تختار كلامك بعناية، لا لأنك تخاف أحدًا، بل لأنك صرت واعيًا بالأثر الحقيقي للكلمة.

وتفسير ذلك في الحكمة الرومانيَّة القديمة: «كيفما تفعل شيئًا تفعل كل شيءٍ»، لأن المخ يحفظ الطَّريقة التي نتبعها باستمرار، ويلجأ إليها دومًا، فتجدها تظهر في كل شيءٍ (كما شرحنا عن مسارات تواصُل الخلايا العصبيَّة). أحد القريبين منِّي، وجدت أنه يرتب غُرفته، لكنه يترك جزءًا صغيرًا غير مرتَّب، ووجدت ذلك في أكثر من موضع في حياته، فقلت له:

- أنا حابب أتكهّن بحاجة، انت كُويِّس في وظيفتك، بسّ ساعات مش بتكمّل المطلوب منك لآخره، ودا ممكن يأثر على جودة اللّي بتقدّمه.

تعجَّب قائلًا:

- انت عرفت منين؟ حدّ في الشغل كلِّمك؟

ضحكت وقلت له إنني راقبت طريقته في أمورٍ صغيرة، ورأيت أنه لا يكملها لآخرها، فتوقعت الطَّريقة نفسها في الأمور الأكبر، وهذا ليس قانونًا كونيًّا بالطبع، ولكنه يحدث في أغلب الأحيان، لا تستخدمه في الحكم على الناس، كما فعلتُ أنا، فقد قمت بذلك على سبيل التسلية، بل استخدِمْه في تطوير نفسك عن طريق تطوير الطَّريقة التي تقوم بها بأي شيءٍ لتنعكس على كل شيءٍ، فملاحظتك لما تقول في أثناء الصلاة ستنعكس على ملاحظتك لما تقول في الحياة اليوميَّة، وتبني بداخلك الوعي والحرص.

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ (ق: 18).

ويقول النبي، صلى الله عليه وسلم: «مَن كانَ يُؤْمِنُ باللَّهِ واليَومِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أوْ لِيَصْمُتْ» (رواه البخاري).

ويقول صلى الله عليه وسلم لسيدنا معاذ بن جبل – رضي الله عنه -: «وهل يكبُّ الناس في النار على وجوههم، أو على مناخرهم، إلَّا حصائد ألسنتهم؟» (رواه الترمذيّ).

ويقول الفيلسوف «كاتو»: «أنا لا أبدأ في الكلام إلا عندما أكون متأكدًا أن ما سأقول ليس من الأفضل ألا يُقال».

الحاجات النَّفسية الأساسيَّة

ننتقل إلى الجزء الأخير من «هندسة النَّفس»، وهو ضبط التصرُّف ورد الفعل. وقبل أن نستطرد، تذكَّر دائمًا أن ما يحركك يملكك، ومَن يحركك يملكك، كل الأشياء وكل الأشخاص حولك يتصارعون من أجل وقتك، وطاقتك، ومالك، واهتمامك، فما تصرف فيه مواردك يحدد مَن أنت، ولتقرر صرف أي شيءٍ من مواردك المذكورة فأنت تحتاج إلى سبب -لماذا نفعل ما نفعل؟- والسبب دائمًا يكون تلبية لاحتياج نفسي، سواء بوعي، أو من دون وعي، فكل ما يصدر منك في أي وقت هو طريقة لتلبية شيءٍ من هذه الاحتياجات. وفيما يلي سنناقش الحاجات النَّفسية الأساسيَّة وأنواع تلبيتها، وأمثلة عن طُرُق تلبيتها، لرفع وعيك بالإجابة عن السؤالين التاليين: لماذا أفعل ما أفعل؟ ولماذا لا أفعل ما لا أفعل؟

وقبل البدء، أودُّ تذكيرك بإزالة أي نوع من العار قد يكون عندك على مصطلح «احتياجات»؛ فنحن بشر، وهكذا خُلقنا، وهكذا نتحرك، نحن وجهان للعُملة نفسها، نحن «الإيجو» (الهُويَّة الدنيويَّة)، ونحن الرُّوح، والهدف هنا ليس التخلص من «الإيجو»، ولكن الهدف هو دراسته وفهمه بصورة أعمق، الهدف هنا هو فتح عينيك على محركات أفعالك، فتختار مِن أفعالك ما يُلبِّي احتياجاتك ويخدم جودة حياتك، وهذان الشرطان مُتلازمان، لن نقبل بواحد من دون الآخر: يُلبِّي الاحتياج، ويخدم جودة الحياة والصالح العام.

وتنقسم الاحتياجات الإنسانيَّة في علم النَّفس إلى ستة احتياجات بناءً على نظرية هرم «ماسلو». ولقد تناول «توني روبنز»، الكاتب والمتحدث الشهير، هذه الاحتياجات تناولًا أوضح، وسنتحدث عنها فيما يلي، وأنواع تلبية هذه الاحتياجات: إمَّا تلبية إيجابيَّة تخدم جودة الحياة والصالح العام، وإمَّا تلبية سلبيَّة ذات عواقب سلبيَّة، وكل احتياج ينطبق عليه ذلك، ووعيك بالاحتياج وطرق التلبية يجعلك ترى الإيجابي والسلبي، فتختار الإيجابي، أو ما نسميه «الطرق المستديمة» التي يمكنك الاعتماد عليها.

وتنقسم الحاجات النَّفسية الأساسيَّة إلى ما يلي:

■ الحاجة إلى الأمان والرَّاحة

وهي تنبُع من غريزة البقاء، فهي الحاجة إلى تفادي الألم أو الضرر، وهي التشبُّث بمكانٍ قد لا يكون فيه سعادة، لكنه ليس فيه ضرر، وهي الحاجة إلى الشعور بأن كل شيءٍ تحت السيطرة، ولا تُوجد مفاجآت، ويُلبِّيه بعضُ الناس بعدم أخذ أي خطوة لتغيير حياتهم، فيفعلون المعتاد مهما كان مُضرًّا؛ خوفًا من المجهول، وبعضهم ينغمس في عادات سيئة مثل التدخين، لتمنحه بعض السيطرة والارتياح المؤقت الناتج عن دخول مادة النيكوتين الجسم، وهذه هي الطرق السلبيَّة؛ لما لها من أضرار على المدى البعيد.. وعلى الجانب الإيجابي، تجد مَن يتحدث مع أحد الأحباب ليشعر بتلك الرَّاحة، أو يؤدِّي الصلاة، أو يُمارس التأمُّل، أو يتنفَّس بعمق وهدوء، أو يقضي وقتًا هادئًا بمفرده، أو يقوم بعمل إبداعي، ليكون صاحب القرار الأول والأخير فيه.

■ الحاجة إلى التنوُّع

وهي تُخالف أوَّل حاجة، وهذا منطقي جدًّا، فكثيرٌ من الأمان والرَّاحة يتحوَّل إلى ملل.. تذكَّر عندما ذكرنا مقولة الفيلسوف «آلان واتس» عن فرضية التَّحكُّم الكامل بالحلم وكيف سيجعلك ذلك تفقد لذَّته بعد بعض الليالي، وستحتاج إلى ألَّا تتحكم في بعض التفاصيل، ليزورك عنصر المفاجأة والتحدي. والتلبية السلبيَّة لهذا الاحتياج تظهر في الخيانة الزوجية مثلًا لإحداث نوعٍ من التنوع، أو شرب الكحول لفقدان الوعي، فلا يعرف الشخص ما يقول وما يفعل. والتلبية الإيجابيَّة تظهر في تجرِبة هواية جديدة، أو أكل مُختلف، أو كتاب جديد، أو السفر إلى مكان جديد، والتعرُّف إلى أشخاص جُدد، وهنا تظهر كلمة السر: «التجديد»، لذا، فاختر التجديد ذا الأثر الإيجابي.

■ الحاجة إلى الأهمِّيَّة

وهي الحاجة إلى الشعور بالأهمِّيَّة والتفرُّد والتفوُّق على الكل في شيءٍ، أو في كل شيءٍ، ولفعل ذلك إمَّا أن تقوم بالطَّريقة الصعبة أو السهلة.. إمَّا أن تضع عينيك على طريقك أنت، وتنطلق بكل ما أُوتيتَ من قوَّة، وإمَّا أن تضع عينيك على طريق غيرك، وتجرَّهم للخلف فتتقدَّم أنت (أو يُخيَّل إليك ذلك).. إمَّا أن تُشعَّ بتوهُّج أكبر مِمَّن حولك، وإمَّا أن تُطفئَ مَن حولك.. إمَّا أن تعمل بجدٍّ وذكاء لتكون مثلًا أغنى من تعرف، وإمَّا أن تحتال على من تعرف لتسرق منهم المال، فيصيروا هم أكثر فقرًا، وتجد هذه الطَّريقة في أبسط التفاصيل حولك، فلو حاولت فعل شيءٍ مُختلف، فقد تجد مَن حولك، مهما كان يحبك، يحاول صرفك عن هذا الشيء، لا لأنه يكرهك، ولكن لأنه يكره أن تتميَّز أنت، فيصير هو أقل تميُّزًا (قد يفعل بذلك بوعي، أو من دون وعي)، ومن أهداف هذا الفصل أن تبدأ برؤية ما يدور وراء كلام البشر وتصرُّفاتهم، بعين تحليليَّة غير هادفة إلى إطلاق

الأحكام، حتى يتسنَّى لك فعل ما فعلتُ أنا عندما حاول صديقٌ لي مُدخِّن إحباطي عن الإقلاع عن التدخين، رأيت ما وراء ذلك، واخترتُ ألَّا آخذ كلامه على محمل شخصي، بل اخترت أن أحبه على الرَّغم من كلامه، وعلى الرَّغم من عدم انصياعي لكلامه، لأنني أعرف ما حرَّك بداخله ذلك التصرف.

وبالطبع، توجد طُرُق إيجابيَّة لتلبية الحاجة إلى التميُّز والاهتمام، مثل: أن تصير أكثر متبرِّع لمؤسَّسة خيريَّة مُعيَّنة، أو أكثر شاب مؤثِّر في جيله (من أهدافي وطريقة من طُرُق تلبية احتياج التميُّز لديَّ)، وغيرهما من الطرق التي تضمن الأثر الطيب.

■ الحاجة إلى الحب والاتّصال

جرِّب في المرَّة المقبلة التي تجد فيها مثلًا زوجتك أو والدتك أو أيَّ شخص عزيز عليك في مزاج سيئ من دون سبب حقيقي، أن تُذكِّره بمدى حبك له، وشكرك لوجوده في حياتك، لا تبدأ بالنصائح والجانب العملي، بل ابدأ بتأكيد حقيقة أنه محبوب، وفي أغلب الأحوال سترى تحوُّلًا جذريًّا في مزاجه، لماذا؟ لأن أغلب الظن أن سبب مزاجه السيئ ذلك كان شعوره بأنه غير محبوب، وهنا تظهر أهمِّيَّة نشر الحب طوال الوقت، لذلك نردد مقولة: «أُحِبُّكَ في الله».

كنت أعمل مع متدربة تُواجه بعض المشكلات مع زوجها، وكانت تحمل بعض المشاعر السلبيَّة نحوه، وحاولَتْ أن تتواصل معه، ولكن في كل مرَّة يفشل النقاش بينهما، فطلبتُ منها أن تشاركه ما يدور بذهنها، ولكن هذه المرَّة بشرط، ستبدأ النقاش بجُملة: «انت عارف أنا بحبّك أدّ إيه»، قبل أي شيءٍ، هذه الجُملة السِّحريَّة التي تُعطي الشخص المُستقبِل مساحةً من الطمأنينة والحب والحرص من المتحدث على علاقتهما، وتضمن ألَّا يدخل في وضع الدفاع، فيصير يُدافع عن تصرفاته من دون وعي أو منطق،

وبفضل الله نجح ذلك جدًّا، وتبنَّياها كعادة كُلَّما تناقشا، وشكرتني كثيرًا على هذه النصيحة التي حسَّنت علاقتهما الزوجية وسعادتهما المشتركة تحسُّنًا كبيرًا.

فنصيحتي لك ألَّا تنتظر حتى يكون مَن تحب في حالة مزاجيَّة سيئة لتُبدي له كم تحبه، فذلك يُبرمجه على دخول هذه الحالة، وعدم الخروج منها، ليحصل منك على هذا الحب.. شارك الحب طوال الوقت، والجميل أيضًا في مشاركة الحب أنها تُثريك أنت بالحب، جرِّب ذلك الآن، وخُذ وقتًا مُستقطعًا من قراءة هذا الكتاب لتكتب رسالةً إلى شخص تحبه تُذكِّره فيها بحُبِّك إياه، وشكرك لوجوده في حياتك، وراقِب حالتك أنت المزاجيَّة وأنت تكتبها، وبعد الكتابة، وعندما تصل إليه الرسالة، ويرد عليك.

وتُرافق الحاجةَ إلى الحب الحاجةُ إلى الاتِّصال، التي تظهر في حاجتك إلى وجود أشخاص حولك، أو وجودك ضمن مجموعة والانتماء إلى كيان ما، حتى ولو لم يكُن لهم دور، حتى ولو كان ذلك على حساب وقتك، أو طاقتك، أو مزاجك، فتجد من يُلبِّي ذلك بأن يُحيط نفسه بأي صُحبة سواء أكانت صالحة أم غير صالحة، لمُجرَّد وجود صُحبة حوله فقط، وتجد من يُلبِّي ذلك تلبية إيجابيَّة عن طريق ممارسة رياضة جماعية، وصلة الرَّحم، ووُدِّ الأقارب، ووُدِّ مَن تجمعه به الحياة في أحد فصولها.

■ الحاجة إلى النُّمو والتَّطوُّر

الحاجات السَّابقة حاجات أساسيَّة، ومن هنا تبدأ الحاجات التي تُعطينا شعور النشوة والسعادة والاكتفاء. النمو هو النمط المتكرر في كل أشكال الحياة، فما لا ينمو يضعف، مثل معلومة تعلَّمتها ولم تطبقها، أو مهارة لم تمارسها، أو عضلة لم تُمرِّنها، والنُّمو هو الرِّحلة، وليس الوصول إلى النتيجة، وهنا تكمُن السعادة، فمن الناس من يربط سعادته

بتحقيق هدف مُعيَّن.. أنا كنت ذلك الشخص جدًّا، سأكون سعيدًا عندما أدخل الجامعة التي أُريدها، وقد أنعم الله عليَّ بها، لكنني وجدتُ نفسي الشخص نفسه تمامًا، لكنه بالجامعة.. سأكون سعيدًا عندما أُتمُّ تعليمي وأتخرَّج، وأنعم الله عليَّ بذلك، لكنني وجدت نفسي الشخص نفسه، لكنه ليس بحاجة إلى المُذاكرة، وتسمع من يقول: سأكون سعيدًا عندما أحصل على وظيفة، وعندما أكسب مبلغًا معينًا، وعندما أتزوَّج، وعندما أُنجب، وعندما يلتحق أولادي بالجامعة، وعندما يُنجبون.. حتى تجد نفسك حققتَ كل ما يمكن تحقيقه، وأنت الشخص نفسه تمامًا، وتشعر بالشعور نفسه بالدَّاخل، ولكن في ظروف مُحيطة مُختلفة، متى كانت سعادتك؟ لم تسعد؟ لماذا؟ كنت مشغولًا بالإنجاز. فتكتشف وقتها أن السعادة اختيار داخلي لحظي، السعادة في حضور تفاصيل الرِّحلة والشكر لما لديك الآن، السعادة عقليَّة تختارها الآن وتمارسها الآن وتمارسها باقي عمرك حتى تستمتع بكل ما تصل إليه. وهذا لا يتعارض مع الطموح، لكنه يُضفي على حياتك الحضور، فإن لم تكُن شاكرًا لما وصلت إليه حتى الآن، فكيف تعرف أنك ستقدِّر ما ستصل إليه فيما بعد؟ فعلى الأرجح ستكون عيناك على ما يليه من هدف، وأطمح بهذا الجُزء إلى أنَّ أحرِّرك من عجلة الفأر هذه، لتستمتع بالرِّحلة ذاتها؛ التطورات البسيطة جدًّا جدًّا، كما أستمتع أنا الآن وأنا أضيف سطرًا جديدًا لكتابي هذا، استمتعْ أنت بالانتهاء من هذا السطر، واشكرْ اللهَ لما منحك من قُدرة على فعل ذلك.

■ الحاجة إلى العطاء والمُشاركة

عندما تأكل قطعة من الحلوى وحدك تستمتع، ولكن إذا اقتطعت منها جُزءًا لتُعطيه شخصًا آخر ستستمتع أكثر، على الرَّغم من أنك أكلت أقلَّ؛ فهناك مُتعة غير مفهومة في العطاء، مُبرمجة بداخلنا، مُتعة في جعل شخصٍ آخرَ سعيدًا، ويظهر ذلك عندما تتلقَّى خبرًا مُفرحًا، أول ما

تفكر فيه هو مشاركته شخصًا تحبه، فتجد سعادتك قد صارت سعادتك وسعادته، فتضاعفت. ألمس ذلك الشعور بطريقة عجيبة عندما أُشارك أحدًا شيئًا أحبه، فأشعر وكأنني أختبر هذا الشيء لأول مرَّة، حتى لو اختبرته قبل ذلك أكثر من مئة مرَّة.

والعطاء يُبرمجك على عقليَّة الوفرة، فعندما تتصدَّق، حتى ولو لم تكُن ثريًّا بعدُ، فإنك تُبرمج مُخَّك على وفرة المال، فتجده يمُدُّك بأفكار ومُعتقدات تُوجِّهك إلى ذلك، وكذلك عندما تكون مصدرًا للحب لمن حولك، تجد حياتك تمتلئ بمن يُبادلك ذلك الحب.

أُوصيك بعد مُراجعة هذه الحاجات النَّفسية باستكشاف عالمك الدَّاخلي بنورها، فما الحاجات التي تحركك؟ هل تقودك إلى السلام النَّفسي والأثر الطيب؟ وهل تلبِّيها بطرق إيجابيَّة؟ وما نمط التصرف الذي يتكرَّر منك ولا يخدمك؟ وما الحاجة الدافعة إليه؟ وكيف ستُعدِّله؟

وهكذا يا صديقي، تحترف ضبط النَّفس بوعيك القوي بعالمك الدَّاخلي، وما يدور بذهنك من أفكار ومُعتقدات مُتأصِّلة.. وعيك بما يصدر منك من كلام وأثره في نفسك وفيمن حولك، ووعيك لمحركات أفعالك الدفينة، وهذا الفصل في مُنتهى الأهمِّيَّة، فهذا الفصل هو ما ينقل دفَّة سفينة حياتك في يدكَ أنت (بعد الله، سبحانه وتعالى)، فتصير أنت مَن يُوجِّه ما حولك عن طريق توجيه ما بداخلك، وتتحكم في الأشياء من الدَّاخل إلى الخارج، وإذا كنت تتابع مباريات المُلاكمة سترى بعض المُلاكمين يحاول استفزاز خصمه ليفقد السيطرة، فيسهل التَّحكُّم به وهزيمته، فما يستفزُّك يتحكَّم بك، وما يُجبرك على كلام من دون وعي أو رد فعل من دون وعي يتحكَّم بك، ويصير سيِّدَك.. استخدِمْ هذا الفصل حتى لا يتحكَّم بك أحد، ولا يجرفك تيَّار.. استخدمه لتصنع أنت التيَّار، استخدمه لتصنع الصَّندل، وهي حكمة هنديَّة قديمة للفيلسوف «شانتيديفا»، يقول فيها: «إذا كان الطَّريق شائكًا

فمِن الناس مَن يلعن الطَّريق، ومنهم مَن يُحاول نزع الشَّوك شوكةً شوكةً مِن الطَّريق، ومنهم مَن يصنع صندلًا يقيه شوك الطَّريق».

استخدِمْ هذا الفصل ليصنع عالمُك الحالي ماضيَك.. نعم، كما قرأتَها، الحاضر يصنع الماضي، وليس العكس، فالشَّائع أن ما مررتَ به يصنع عالمك الحالي، وهذا صحيح إلى حدٍّ مُعيَّنٍ، إلى أن تقرر إنهاء هذه الحلقة، وتُقدِّس اللحظة الحالية، وتُغيِّر أيَّ مُعتقد لا يخدمك تحمله معك من الماضي، وكُلَّما زاد وعيُك في الحاضر غيَّرت الطَّريقة التي ترى بها الماضي، فيتغيَّر الماضي وأثره بداخلك وما تحمل من ذكريات، وهذا سحر هندسة النَّفس.

وهذا الفصل دعوة إلى أن ترى محركات الأمور بوضوح، فتزيد مساحتك لتقبُّل ما يفعله الناس، ليس اعترافًا منك بأنه صواب إذا كان خطأً، ولكن تتقبَّله كأمر واقع، لأنك صرت تعرف دوافعهم الدفينة وراءه، فيصير سُلوكهم مُتوقَّعًا أكثر، وتصير صلابتك الذِّهنية في مواجهته بوعي أعلى.

يقول الفيلسوف الصيني «لاو تزو»: «راقِب أفكارك لأنها ستصبح أفعالك، وراقِب أفعالك لأنها ستصبح عاداتك، وراقِب عاداتك لأنها ستصبح شخصيتك، وراقِب شخصيتك لأنها ستصبح مصيرك».

وكان الإمبراطور والفيلسوف الروماني «ماركس أوريليوس» يبدأ يومه باستحضار هذه العقليَّة: «اليوم قد أُقابل مَن لم يمنحه اللهُ وعيًا كالذي منحني إيَّاه، وقد أُقابل مَن لم يمنحه اللهُ القُدرة على التفرقة بين الصواب والخطأ كما منحني إيَّاها، سأكون صبورًا معهم، وأعاملهم بحكمة، وكل ما يستفزُّني سأجعله فُرصة لأمارس ما أحمل من فضائل كالصبر وضبط النَّفس، أنا لستُ ردَّ فعلٍ لأحد، أنا لا أُعامِل الناس بأخلاقهم، أنا أعاملهم بأخلاقي أنا».

الحكمة

يقول الله، سبحانه وتعالى: ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (البقرة: 269).

لطالما وجدتُ بداخلي تقديرًا كبيرًا لهذه الصفة، كان يُبهرني دائمًا في الأفلام المُعلِّمُ الحكيمُ الذي يُؤهِّل البطلَ للتحدِّي الذي عليه مُواجهته، ولعلَّ ذلك كان سببًا في دخولي عالم «الكوتشنج»، أو التدريب، واقتنائي لقب «Wise Aboda» على صفحات التواصُل الاجتماعي -ولقب «عبُّودة» هو اللقب الذي تناديني به جدَّتي منذ نعومة أظفاري، والتقطه جميع مَن حولي- يُبهرني جدًّا اتِّزان ذلك الرجل الحكيم، وهدوءه تحت أي ظرف، ودقَّة توجيهاته، وضبطه نفسه، واحترافه ذهنه، وتخلِّيه عن النتائج، وقلة رغباته، قد يرغب في شيء، لكنه لا يحتاج إليه؛ فهو مُكتفٍ بذاته، لا يخشى في الحقِّ لومة لائمٍ، ولا ينسى حقيقة أنه مهما بلغ من الحكمة أو السُّلطة أو القُوَّة، فكل ذلك مؤقت، لذا فإن حُضور اللحظة وتأمُّل هذه الرِّحلة هو أولويته الأولى.

وما يُميِّز الشخص الحكيم عن غيره هو وعيُه الكامل بوقته وطاقته، وأين يُوجِّه كلًّا منهما، لا يمكن لمخلوقٍ ولا لحدثٍ تشتيتُه عن رسالته العُظمى، أقصى ما يمكنهم فعله هو تعطيله بعض الشَّيء، مُحترف في قول الكلمة السِّحريَّة: «لا»، يقولها لعقله عندما يقترح عليه إهدار موارده في اللغو والتَّفاهة، يقولها بمنتهى الوضوح لأي شخص أو موقف لا يخدم جودة حياته، ولا يخدم الصالح العام، وينتقي الأحاديث التي يشترك فيها

والأشخاص الذين يُحيط نفسه بهم بكل عناية، ويُدرك تمام الإدراك أن بوسعه خوض عددٍ مُعيَّنٍ من الحروب، فينتقي حروبه بمُنتهى العناية.

الشخص الحكيم يُدرك تمامًا أن الفكرة مثل النَّبتة، لكنها لا تتغذَّى على الماء، بل تتغذَّى على الاهتمام والتفاعُل، ما يُعطيها من وقت وطاقة، يعرف أن ما يهتمُّ به يزيد، لذا فإنَّه يركِّز على تبنِّي مُعتقدات تخدمه، ويُغذِّيها دومًا بوقته وطاقته، لا يُحارب غرائزه، لكنه يُلبِّيها بما يخدمه ويخدم الصالح العام، لا يُحارب مشاعره السلبيَّة، لكنه يُعاملها مُعاملة الطفل، يُدلِّلها، ويخصِّص الوقت والطاقة لفهم طبيعتها ومصدرها، مَا يدفعه خطوةً في رحلته لفهم النَّفس البشرية، ويعي أن تلك المشاعر تمرُّ مرَّ السحاب، لكنه هو السَّماء الحاضنة لشتَّى أنواع المشاعر، وهو السكون خلف كل الأعاصير.

الشخص الحكيم يعي تمامًا الفرق بين ما يقع في دائرة سيطرته، وما يقع خارجها، فقائمة ما يقع داخل سيطرته بسيطة جدًّا، وتحتوي على كلمة واحدة: «نفسه»، بما فيها من أفكاره، ومشاعره، وتصرفاته، وأي شيءٍ غير ذلك يقع خارجها؛ فهو ينصحك، ولا يُعلِّق سلامه النَّفسي على مدى تقبُّلك نصيحته، ويحبك ولا يُعلِّق سلامه النَّفسي على مدى حبك إيَّاه، ويتحرك ولا يُعلِّق سلامه النَّفسي على مدى مُساعدة الظروف إياه، ويسعى ولا يُعلِّق سلامه النَّفسي على النتائج. تركيزه بالكامل على عالمه الدَّاخلي، ويُوجِّه العالم من الدَّاخل إلى الخارج، ولا يدع ماضيه يتحكم في مُستقبله، ولا يسمح لحدث بزرع صفة سيئة بداخله، ولا يسمح لشخص آذاه بأن يفسد شخصيته، بل يأخذ المسؤوليَّة كاملةً في إصلاح ذاته والاستشفاء، ولا يُقيِّم نفسه بناءً على بدايته، لكنه يُقيِّم نفسه بناءً على رحلته وعلى نهايتها، فهذا ما يقع في دائرة سيطرته.

الشخص الحكيم هو آخر مَن يعترف بأنه حكيم، ويعي جيدًا أنه في اللحظة التي يقول فيها: «أعرف»، لشيءٍ لم يختبر نتائجه بعد، فهو بذلك قد يُغلق على نفسه المجال لتعلُّم شيء جديد، أو رؤية منظور مُختلف، ويضع كل ما يعرف موضع الاختبار، وكُلَّما تبيَّنَتْ له صحَّة ما يعرف يُعطيه وزنًا إضافيًّا، لكنه لا يضعه موضع الحقيقة المُطلقة.

الشخص الحكيم لا يريد أن يُفوِّت على نفسه أحد أهم أهداف الرِّحلة الدنيويَّة، وهو أن تشهد عجائبها، وليشهدَ عجائبها عليه أن يُبقي عقله وقلبه مُنفتحَين، ويُقيِّم الفكرة على حسب نتائجها وعواقبها على المديين البعيد والقريب، وليس على حسب صاحبها، أو زمنها.

الشخص الحكيم لا ينسى نفسه في مهامه اليوميَّة، ويقوم بها على أكمل وجه، لكنه لا يختزل وجوده فيها، ويعي أنه أكبر من ذلك، فكثيرٌ من الناس يظنُّ أن شيئًا مثل التأمُّل هدفه مُساعدتهم على إتمام مهام يومهم بكفاءة، أمَّا الشخص الحكيم فالأمر بالنسبة إليه معكوس، فهو يعي أن المهام اليوميَّة هدفها توفير الوقت والطاقة للتَّأمُّل، ليشهد عجائبَ الخلق، حتى وهو يفعل هذه المهام يفعلها بوعيٍ وحضورٍ تامَّين، فإذا غسل الأطباق يحضر هذا الحدث بحواسِّه كاملةً، فيتأمَّل عمليَّة غسل الأطباق، وصُنع الله الذي وضع فينا العقل الذي هدانا إلى صُنعها، ومجهود مَن صنعها، ونقلها، ومجهود مَن سخَّره الله ليخترع مسحوق التنظيف والأطباق، ومُخترع صنبور المياه، وغيره، ممَّن سخَّرهم الله لخدمته، يرى ذلك كله في حدث بسيط مثل غسل الأطباق، يرى الله في كل شيءٍ، فيرى الجمال في كل شيءٍ.

الشخص الحكيم يثق بحكمة أعلى منه، تُسيِّر الكون، حكمة لا نهائيَّة، فمهما بلغ الشخص الحكيم من الحكمة، فهو لم يخلق جهازه المناعي، مثلًا، الذي لولاه لما عاش لحظةً، ولا وَضَعَ الشمس على البُعد الأمثل للحياة

على هذا الكوكب، وبنظرته تلك يثقُ أيضًا بتدابير صاحب هذه الحكمة غير النهائيَّة: خالقه، فعندما يمُرُّ بظرفٍ صعبٍ لا يُفكِّر في أنه ضحيَّة الظَّرف، ولا أن هذا ظرف غير عادل، فيتأمَّل ما حدث له على أنه ليس خيرًا فقط، بل هو ضروري، ويراه على أنه ما يجب أن يحدث، وأفضل سيناريو، ولا بُدَّ من حُدوثه، حاله كحال جهازه التنفسي، والجاذبيَّة الأرضيَّة، لا بُدَّ من وجودهما، ولثقته بحكمة خالقه لا يعترض على تدابيره.. ولو غلبته نفسه البشريَّة، واعترض، يعود إلى رُشده ويرضى، ليس ذلك فحسب، بل يبحث عن أماكن الاستفادة من هذا الظَّرف، وليس ذلك فحسب، بل يبحث عن فُرصة لجعل هذا الظَّرف أداةً يستخدمها لتخفيف مُعاناة أحد يمُرُّ بالظرف نفسه، ويعي تمامًا أنه خُلق للخدمة، خُلق لعبادة خالقه، وإعمار الكون، ويسأل نفسه دومًا: «من سأخدم اليوم؟ من سأُساعد اليوم؟ من سأجعل حياته أفضلَ اليوم؟»، حتى لو بمُجرَّد كلمةٍ طيبةٍ، أو ابتسامةٍ.. ثم يُسخِّر عطاياه لهذا المنوال.

يضرب الله لنا مثلًا في الثِّقة في تدابيره عندما يقول: ﴿فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۖ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ (القصص: 7).

الشخص الحكيم يعرف جيدًا أننا نرى العالم الخارجي كيفما نرى العالم الدَّاخلي، فتغييرُه للعالم يبدأ بتغييره لطريقة رُؤيته للعالم، ثم كيفما يؤثِّر في العالم، وليس العكس، ويُدرك أنه مَن يرسم عالمه، ويُلوِّن تفاصيله عن طريق التَّحكُّم في العناوين التي يضعها، أو لا يضعها على الأحداث والأشياء والأشخاص، فالمواقف التي يُسمِّيها غيرُه مُشكلةً، يُسمِّيها هو تحدِّيًا، والأشخاص الذين يُسمِّيهم غيرُه أشخاصًا مُستفزِّين، يُسمِّيهم هو فُرصةً لمُمارسة ضبط النَّفس، والأحداث التي يُسمِّيها غيرُه سُوءَ حَظٍّ، يُسمِّيها هو توجيهًا من الخالق مُعاكسًا لخُطَّتي واختبارًا لما

أحمل من فضائل، وإضافة إليها، وهذا ليس سهلًا، فالسهل هو الانسياق وراء الشكوى، لكنه اعتاد الصَّعب، واعتاد ما لا يختاره أغلب الناس، لأنه يُريد تحقيق ما لا يُحقِّقه أغلب الناس من السَّلام النَّفسي والأثر الطيِّب.

«اللهُمَّ ارزقنا السَّكينة لنتقبَّل ما ليس بوُسعِنا تغييرُه، والشَّجاعة لنُغيِّر ما يسعنا تغييرُه، والحكمة لنعرف الفرق بينهما».

الشخص الحكيم كُلَّما زاد حكمةً زاد تقبُّلًا لمن هم أقلُّ منه حكمةً ووعيًا، وهو يعرف جيدًا أن الحكمة والقُدرة على التفرقة بين الصواب والخطأ مِنَّةٌ من الله قد لا يمُنُّ على كثيرٍ من الناس بها، لذا تجده رحيمًا صبورًا بمن يفوقهم حكمةً، حليمًا في توجيهاته لهم؛ فهو يعي جيِّدًا أن كل فرد يرى العالم بنظَّارة خاصَّة، قد تختلف تمامًا عن نظَّارته، ويعرف أن النَّافع خُلق لسببٍ، والضَّارَّ خُلق لسببٍ، وكلاهما مُسخَّر للخير الشَّامل.

عندما يُواجه الشخص الحكيم تحدِّيًا نفسيًّا لا يبحث عن إجازةٍ أو استجمامٍ على شاطئٍ ليُواكب هذا التَّحدِّي؛ فهو مُدرك أن ذلك يعمل عمل الدَّواء المُسكِّن، وليس العلاج، وهو يعرف أنه إذا ذهب إلى البحر بأعباء نفسيَّة لن يحملها عنه البحر، قد يُريحه مُؤقَّتًا، لكنه سيعود إليها مجددًا، لذا يُواجهها، ويغوص ويتعمَّق فيها، ويُمارس ما يحمل من فضائلَ، ويُضيف لنفسه الفضائلَ المطلوبة لتخطِّي هذا التَّحدِّي.

يقول مُعلِّم التَّأمُّل «جون كابات زن»: «أينما تحلّ، تحلّ أنت»، والمعنى أن الإنسان يحمل الشخصيَّة والأفكار والمُعتقَدات نفسها في أي مكان، فلا مفرَّ لك من نفسك، وهذا لا يُهمِّش من دور الحلول المُسكِّنة لحظيًّا، لكنه يضعها موضعها الحقيقي، مُجرَّد مُسكِّن، إلى أن تصل إلى العلاج، فإن لم تقدر على تحصيل السَّعادة والسَّلام النَّفسي في شقَّةٍ مُتواضعةٍ، فلا تتوقَّع أن تحصل عليهما في قصر، وستنتقل إلى القصر الشخص نفسه

بالضَّبط، مع اختلاف المساحة التي تعيش فيها، وجودة عالمك الخارجي، ولكن ما تحمل نفسيًّا يظل كما هو، حتى تُقرِّر مُواجهته، والغوص فيه.

الشخص الحكيم يُدرك تمامًا أنه خُلق لتأدية مهمَّة، وليس ليفعل ما يحلو له؛ فهو لم يخلق عينيه، ولا يديه، ولا عقله، ولا جسده، ولا الهواء الذي يتنفَّسه، ولكن كلها أشياء زوَّده اللهُ بها لتُعينه على تأدية مهمَّته في هذه الرِّحلة الدنيويَّة، ويعرف أيضًا أن الله لا يُكلِّف نفسًا إلا وُسعها، فما يمُرُّ وسيمُرُّ به قد مُنِحَ القُدرة على تحمُّله، وكل ما عليه فعله هو توجيهُها في مكانها الذي خُلقت من أجله؛ فقد أعطاه الله ظهرًا قويًّا ليحمل حِملًا كبيرًا.

الشخص الحكيم يُشبه النَّار التي لا تُبالي بما يُلقَى إليها، بل تستخدمه لتزيد، وتصير مصدرًا للدِّفء والنُّور، عينُه على ما يمُرُّ به الآن، ويعرف أن كل ظرف هو فُرصة ليقوم بأفضل ما يمكن، سواء أكان في بيت مُتواضع، أم في قصر رئاسة، ويعي أن وُجودَه جُزءٌ من شيءٍ جليلٍ، ويستشعر الوصل والوحدة بينه وبين كل المخلوقات، فلا يُؤذي أحدًا، ولا يُفسد شيئًا؛ فهو والنَّاس والكونُ تعبيراتٌ مُختلفةٌ عن قُدرة الله، وتجسيدٌ لعظمة صُنعه.

الشخص الحكيم لا يقول وداعًا، مثل أيِّ شخص؛ فهو يعرف جيِّدًا أنه غير موعودٍ بأيِّ شيءٍ بما يشمل نبضة قلبه المُقبلة، فإذا عانقك سيُغمض عينيه، ويتنفَّس بعُمقٍ، حاضرًا هذه اللحظة، ومُقدِّسًا هذه الهديَّة من الخالق، فحقًّا إنها ليست مصادفةً أن يُسمَّى الحاضر في اللُّغة الإنجليزيَّة «present» التي تعني أيضًا «الهديَّة»، فيخلُد الشخص الحكيم إلى فراشه يوميًّا بعقليَّة أن رحلته على الأرض انتهت، وقد وفَّى، واكتفى، وعاشها بحضورٍ وامتنانٍ وتأمُّلٍ، وأنه قد لا يستيقظ، فإذا منحه الله يومًا إضافيًّا

يتضاعف شكره لهذه المنحة، ويُجدِّد نيَّته بأن يشهد عجائبَ هذه التَّجرِبة من جديدٍ، وأن يشكرَ لوجوده فيها، وأن يخلُفَ اللهَ في الأرض خير خلافة.

الوداع يا صديقي، أنا لا أُجيدُ هذه اللحظات، ولكن كل ما أعرفه أن نهاية أيِّ شيءٍ هي جُزءٌ أساسيٌّ منه.. استمتعتُ كثيرًا بصُحبتك، ما يقف بينك وبين كل ما تطمح إليه هو التَّنفيذ، وأتمنَّى أن أسمع منك قريبًا أخبارًا سعيدةً عن استخدامك هذا الكتابَ للوُصول إلى السَّلام النَّفسي، والأثر الاستثنائي، وأُوصيك بالخُلُق الصَّالح، وخشية الله فيما تقول وتفعل، ونشر الحب في كل مكان تمُرُّ به، وكُنْ كريمًا معطاءً عطوفًا بمن حولك، ومُلهمًا، وكُنْ مثالًا على قول الرَّسول، صلى الله عليه وسلم: «مثلُ أُمَّتي مثلُ المطر، لا يُدرى أوَّلُه خيرٌ أم آخرُه» (رواه أحمد).

كُنْ سببًا لإيمان أحدهم بأنَّ الدُّنيا لا تزالُ بخيرٍ..

وكُنْ فخرًا لكل مَن تَقَاطَعَ طريقُه معكَ في يومٍ ما، رحيمًا بالنَّاس، قويًّا فيما تفعل، صُلبًا فيما تُواجه..

وأخيرًا، وليس آخرًا، كُنْ طيِّبَ الأثر أينما حَلَلْتَ..

كُنْ مُحاربًا رُوحانيًّا.

خاتمة

«اللهُمَّ لك الحمدُ حتَّى ترضى، ولك الحمدُ إذا رضيتَ، ولك الحمدُ بعد الرضا».

احتمالية أن تقرأ هذا الكتاب تؤول إلى الصفر ومع ذلك تقرؤه، احتمالية أن تكون موجودًا من الأساس تؤول إلى الصفر ومع ذلك أنت موجود، لا يمكن إحصاء الأقدار والتدابير التي أدت لوجودنا أنت وأنا ولجمعنا من خلال هذا الكتاب، أقف أمام هذه الحقيقة عاجزًا عن استيعابها شاكرًا لله عليها، ماذا فعلتُ لأستحق ذلك؟! فعقلي الذي أستخدمه في الكتابة ليس إلا منحة من الله لم أخلقها ولم أخترها، حاله كحال كل ما شارك في كتابته من ظروف مررت بها وخبرات تعرضت لها وأناس جمعتنا الحياة في فصل من فصولها، فأنا وكل ما فعلتُ، وأفعلُ، وسأفعلُ، نقطةٌ في محيط الوجود.. خطٌّ في لوحة بديعة.. أكتبُ لأنفذ دوري ضمن أقدار الله، وأنت تقرأ لتنفذ دورك، ومهمتنا أن نقوم بكليهما على أكمل وجه.

كُتب هذا الكتاب بعد ظرف شخصي غير معهود، فبعض الألم يفتح أمامك الفرصة لتتحول إلى أفضل نسخة منك، أو إلى أسوأ نسخة، لا يوجد احتمال آخر.

في نهاية عام 2020، ليلة لن أنساها ما حييت، قضيت عمري قبلها أتصنَّع شخصًا غيري، أمضيت سنوات قبل هذا اليوم لا تذرف عيناي

دمعةً، ظنًّا مني أن هذه هي القوة والصلابة، حتى حدث ما حدث وأُظهر لي المعنى الحقيقي للقوة، وهو أن تقوى أن تكون نفسك.

لا أدري لماذا لم أقاوم البكاء ليلتها، ربما خوفًا من البديل وهو حبس هذا الكم الضخم من المشاعر وما قد ينتج عنه، لذا قررت ألا أقاوم الألم وألا أسبح ضد تياره، تركته يحملني لمكانٍ لم أكن أعلم بوجوده، وكم أنا شاكرٌ لذلك. تلك الليلة أذابت جدرانًا بُنيت لسنوات حول قلبي، فكما اختبرت ألم هذه التجربة بمنتهى العمق، صرت أختبر اللحظات الجميلة بمنتهى العمق أيضًا، وصار من العادي أن تزورني الدموع في مختلف المناسبات أو في جلسات الاستشارة أو أن تنهمر مني على سجادة الصلاة، عُدت إلى طبيعتي الحساسة التي كنت أهرب منها ظنًّا مني أن «الرجالة مبتعيَّطش» و«المشاعر دي للستات بس».

عاد الإحساس حاملًا لجانب إبداعي بدأتُ في اختباره من خلال تقديم محتوى على مواقع التواصل الاجتماعي في بداية عام 2021، لا أدري بالضبط لماذا يجذب مئات الآلاف من المشاهدين؟ ما الذي يميزه؟ لماذا أتلقى رسائل يوميًّا تقول: «ناس كتير بتقدم نفس النوع اللي انت بتقدمه، بس انت لمستني من جوا»، وظني الشخصي أن المزيج بين تعمُّقي في استكشاف تجربتي الشخصية وبين فطرتي الفضولية الباحثة عن معنى الحياة، نتج عنه نوعٌ من الفلسفة وجدت طريقها لقلوب الكثيرين -بفضل الله- ممن وجدوا فيها تعبيرًا عن جانب خفي منهم ربما لم توفَّق كلماتهم في وصفه، فالفلسفة التي تنشأ كترياق للمعاناة هي الأصدق، والسعي لها أفضل من السعي وراء السعادة.

تطور الأمر بعدها فصرت مدربًا معتمدًا في العلاج المعرفي السلوكي وقدمت مئات الجلسات لمختلف المتدرِّبين حول العالم العربي، في كل جلسة وأنا أستمع للمتحدث أشعر بداخلي وكأن الله -سبحانه وتعالى-

يقول لي: «أتذكُر عندما جعلتك تمر بتجربة شبيهة؟ كان ذلك تجهيزًا مني لك لتخدم عبدي هذا»، أنا لا أُجزم بحكمة الله فمَن أنا لأفسرها؟ ولكنه استنباط وشعور نشأ بداخلي من كثرة ما تتطابق تحديات عملائي مع تحدياتي الشخصية. هذا الجانب هو الأكثر تحديًا لإبداعي، لأن التعمق صار في تجربة مختلفة عن تجربتي ومع شخص غيري، ما زرع بداخلي قدرًا من التواصل والتعاطف لا يمكنني وصفه، وفتح عينيَّ لجوانب من النفس البشرية يصعب وضعها في كلمات، ودرَّب قلبي على الحب الذي يسع الورد والشوك كما يقول الشاعر محمود درويش.

ثم وصل الأمر إلى كتابة هذا الكتاب تدوينًا لبعض هذه التجارب وتدبُّرًا لرحلتي الداخلية في استكشاف ذاتي وبحثي عن معنى الحياة. والهدف من قراءة هذا النوع من الكتب التأمُّلية ليس فقط في تحصيل ما هو مكتوب، ولكن أيضًا فتح الآفاق لتتأمَّل رحلتك الخاصة، ربما لتدوِّن أسطورتك الفريدة على هذا الكوكب، أو لتسخِّر ماهيته لتحقيق حرية تطمح لها سواء روحانية أو فكرية أو مادية، أو ليكون مصباحًا يُنير لك الطريق لتشهد التجربة الإنسانية بحكمة وتناغم وحضور كامل لتفاصيلها. لذا أدعوك أن تأخذ من فلسفتي ما يخدم غايتك، وما لا تتَّفق معه أتمنَّى أن تستخدمه، لكي يرفع مساحة التَّقبُّل داخلك، مَا يدفعك خطوةً لتكون شبيهًا بالكون الحاضن لكل ألوان الحياة وأشكالها.

وكما أنه لا معنى للصوت دون أُذنٍ تسمعه فلا معنى للكاتب دون قارئ يقرأ له، أشكرك على أثمن هدية يمكنك تقديمها لشخص على الإطلاق وهي وقتك، وأتمنى أن أرى الأثر الطيب لكتابي في كيفية رؤيتك العالم.



المحارب الرُّوحاني

عالمُكَ كيفما تراه، وأنت مَن يصنعه مِن الداخل إلى الخارج.

في هذا الكتاب أردتُ صُنعَ درعٍ من الأفكار والمعتقدات ينصهر فيها العلم المبني على الدليل والتجارب من تقنيات العلاج المعرفي السلوكي مع الحكمة والفلسفة من مختلف الثقافات، لتمكّن القارئ من التقدم بقوة وسلام نفسي وتناغم في رحلته لاستكشاف ذاته وتكوين رؤية ومعنى لحياته.

الفكرة من هذا الكتاب هي التغيير الفعال الذي يبدأ على مستوى الصورة الذاتية وما تحمل من معتقدات تعرقل وصولك إلى ما تطمح إليه.

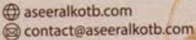
فهذه الحياة تحتاج نوعًا مختلفًا من المحاربين، تحتاج محاربًا قادرًا على الانتصار والإنتاجية في مختلف الظروف، روحانيًا مكتملًا بذاته باحثًا عن الحكمة والحرية والمعنى الأسمى للحياة.

تصميم الغلاف: محمود هشام








aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
AseerAlkotb
AseerAlkotb
AseerAlkotb